

شادان شریفی مدیر شرکت «کیلا پخش کرمان»
در گفت‌وگو با زن و اجتماع:

تسلط بر تمام امور لازمه مدیریت است

• نبود نیروی کار متعهد بزرگترین چالش کارآفرینان

KAYLA



اهمیت نوآوری در حوزه فروش

-مسعود بازیان-

با گسترش اینترنت و امکان فروش به صورت فرامنطقه‌ای، رقابت در فروش نیز افزایش یافته است.

نوآوری در حوزه فروش محصولات مخصوصاً در شبکه‌های اجتماعی، به خصوص تولید محتوا، امری بسیار مهم و حیاتی است. در دنیای امروزی که فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی به شدت فعال هستند و تأثیرگذاری بسیار زیادی در زندگی افراد دارند، انتقال پیام و ارتباط با مشتریان از طریق این شبکه‌ها یک فرصت بی‌نظیر برای کسب و کارهاست.

تولید محتوا و فروش محصولات در شبکه‌های اجتماعی نیازمند خلاقیت و نوآوری است. این نوآوری‌ها می‌توانند شامل روش‌های جدید برای ارتباط با مشتریان، استفاده از تکنولوژی‌های پیشرفته برای تولید محتوا و حتی ارائه محتوا به صورتی کاملاً جذاب و تازه باشد. مثلاً استفاده از ویدیوهای تعاملی یا تصاویر 3D برای نمایش محصولات یا ایجاد فضا برای انتقال تجربه‌های جذاب خرید برای مخاطبان، یکی از این روش‌ها محسوب می‌شود.

نوآوری در تولید محتوا و فروش محصولات در شبکه‌های اجتماعی، باعث افزایش توجه و جذب مخاطبان می‌شود. با توجه به اینکه رقابت در این فضا بسیار تنگاتنگ است، نوآوری می‌تواند به وجه تمایز یک کسب و کار از سایرین و باعث موفقیت یک برند شود. این امر به توسعه و پیشرفت کسب و کارها کمک می‌کند و در دسترسی به مخاطبان، تشخیص نیازهای آن‌ها و رقابت با سایر برندها نقش حیاتی دارد و می‌تواند به عنوان یک ابزار اساسی برای رشد و توسعه کسب و کارها مطرح گردد.

۲/ اهمیت نوآوری در حوزه فروش

۳/ معرفی کتاب نوجوانان / پس انداز پرماجرا

۳/ معرفی کتاب بزرگسال / کتاب پس انداز کنید و ثروتمند شوید!

۳/ معرفی فیلم / درخواست نهایی

۴/ شرط تنصیف دارایی

۵/ اقتصاد ایران چه جایگاهی را به زنان اختصاص داده است؟

۶/ پروین وجدانی؛ پروین آسمانِ شعرِ کرمان

۷/ مشاغل خانگی؛ چتری حمایتی برای اقتصاد خانوارها

۸/ تسلط بر تمام امور لازمه مدیریت است

۱۰/ سبک رترو در طراحی داخلی سبکی سرزنده

۱۱/ رقص فضای مجازی با سلامت روان

۱۲/ ویتامین سی و نقش موثر آن در مراقبت از پوست

۱۳/ Poco بیماری تخمدان پلی کیستیک

۱۴/ نقاشی راه فرار از درد

۱۵/ قدم زدن در بازار اختیاری کرمان / سفری در دل تاریخ

۱۶/ از هیچ تلاشی دریغ نکنید

۱۸/ روز جهانی درونگراها

۲۰/ رکورددار عمل جراحی در دوران دفاع مقدس

۲۰/ برای ملیکا

معرفی فیلم

درخواست نهایی

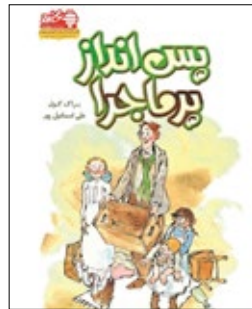


کارگردان: جی. سی. چاندور
بازیگران: کوین اسپیسی، پل بتانی، جرمی آیرونز، زاکاری کوئینتو، سایمون بیکر

نام فیلم اصطلاحی اقتصادی و به معنی درخواست آخر کارگزار بورس از سرمایه گذار برای خرید سهام با هدف جلوگیری از ضرر مالی است. این فیلم با صحنه هایی از اخراج برخی کارمندان به عنوان اولین قربانیان مشکلات اقتصادی شرکت آغاز می شود. درخواست نهایی در بحران اقتصادی اتفاق می افتد. زاکاری کوئینتو ایفاگر نقش تحلیلگر یک شرکت اقتصادی (ترکیبی از موسسات مالی حقیقی مثل گلدن ساکس و لیمن برادرز) است. او متوجه می شود به علت نوسانات بازار بورس، در معرض ورشکستگی قرار دارند. آن ها برای نجات شرکت و کنترل خسارات فقط ۲۴ ساعت زمان دارند. به گواه منتقدان درخواست نهایی یکی از بهترین فیلم های اقتصادی و یک تریلر جذاب از دل حوادث بحران اقتصادی آمریکا است. این فیلم برای بهترین فیلم نامه ی اصلی نامزد جایزه اسکار شد. داستان فیلم در سال ۲۰۰۸ و در اوج بحرانهای اقتصادی اتفاق می افتد. زمانی که بخشهای اقتصادی در حال ورشکستگی هستند. این فیلم روند کشف یک بحران احتمالی، مراحل پیدا کردن راه حل و در نهایت اجرایی کردن آن را نشان می دهد. از مهمترین نقاط قوت، فیلم نامه قوی است که تقریباً تمامی مباحث مدیریتی در زمان بحران، آن گنجانده شده است. کارگردان تمامی دیالوگ ها را به صورت کاملاً ساده و روان و مبتنی بر اصطلاحات اقتصادی به نمایش درآورده است. همچنین می توان به نحوه شکل گیری بحران در سازمان و روند معکوس تصمیمات مدیران به دور از اضافه گویی نیز اشاره کرد. در پایان بعد از به نمایش درآوردن تعارضات فردی در بین افراد، برگزاری جلسات متعدد، بررسی تمامی نظرات، تصمیمات و راهبردهای رقابتی و بقای سازمان، عکس العمل افراد در زمان بحران و تصمیم گیری به خوبی به نمایش درآمده است. در نهایت این فیلم برای آموزش اخلاق حرفه ای کسب و کار به دانشجویان این رشته پیشنهاد می گردد.

معرفی کتاب نوجوانان

پس انداز پرماجرا



مالی کودکان و نوجوانان از کلیدواژه های کتاب حاضر هستند. راک کول، نویسنده و تصویرگر کتاب های کودک و نوجوان و استاد فلسفه آمریکایی است. کول در این کتاب، داستانی را از یک خانواده در نیویورک و در آستانه ی سال نو روایت می کند.

باشند. حتی منطقی ترین پس اندازها هم می توانند نتایج زیان باری داشته باشد و این کتاب به بهترین شیوه ممکن این نتایج را نمایش داده است. در هر بخش از داستان که شخصیت های آن به نتیجه دلخواه نمی رسند، تصمیم خود را اصلاح کرده و انتخاب بهتری را جایگزین انتخاب پیشین می کنند. در انتهای داستان نیز به سرعت از موقعیت پیش آمده به بهترین نحو استفاده کرده و آن را به یک فرصت جدید تبدیل می کنند. هوش مالی، سواد مالی، سواد مالی کودکان و سواد

نویسنده: براك كول

مترجم: علی اسماعیل پور
انتشارات: انتشارات بورس
کتاب پس انداز پرماجرا یکی از بهترین کتاب های حوزه کودک برای آموزش پس انداز به آن ها است. این کتاب که در رده بندی کتاب های سایت «پول و موضوعات مرتبط با آن» به عنوان نخستین کتاب آموزش سواد مالی معرفی شده است. هدف این کتاب آموزش پس انداز صحیح به کودکان است؛ اینکه یاد بگیرند چطور پس انداز درست داشته باشند و مراقب مشاوه های اشتباه و فریبکاری های دیگران

معرفی کتاب بزرگسال

کتاب پس انداز کنید و ثروتمند شوید!



مجله ترین رستوران های کشور غذای متفاوتی را تجربه نماییم. شاید با خواندن این چند خط در فکر بروید و با خود بیندیشید که نمی شود و یا غیرممکن است! این کتاب به شما می آموزد که چطور پول خود را روی چیزهای غیرضروری خرج نکنید، بلکه روی چیزهایی سرمایه گذاری کنید که واقعاً به آن احتیاج دارید.

را دارند که روزی ثروتمند شوند و بتوانند فارغ از دغدغه های روزمره، زندگی آسوده ای را تجربه نمایند. اگرچه این امر ساده به نظر نمی رسد اما غیرقابل دستیابی نیز نیست؛ اما پیشرفت های بشر در عرصه های مختلف به ما ثابت کرده است که می توان با فراگیری و به کارگیری تکنیک های مختلف به آمال و آرزوهای دست یافت که روزگاری در حد یک رؤیا باقی می ماند. بسیاری از ما در آرزوی این هستیم که روزی بتوانیم با یک اتومبیل فوق العاده در جاده های شمالی کشور رانندگی کنیم یا اینکه در یک مسافرت بتوانیم در بهترین هتل های کشور ساکن شویم و در

نویسنده:

سید محمود هاشمی
ناشر: انتشارات تعالی

کتاب پس انداز کنید و ثروتمند شوید!، نوشته سید محمود هاشمی، درباره ی یکی از مهم ترین مسائل زندگی انسان ها یعنی پس انداز صحبت می کند. در کتاب پس انداز کنید و ثروتمند شوید، به اهمیت پس انداز پی می بریم. رهنمودهایی از بزرگان و افراد ثروتمند درباره اهمیت پس انداز کردن می آموزیم. همچنین رهنمودهایی عملی برای پس انداز کردن توسط خودتان، همسران و فرزندان به صورت اختصاصی ارائه می شود. همه افراد بشر در هر جایگاهی که باشند امید آن



شرط تنصیف دارایی

۷- اگر مردی عمداً اموال خود را قبل از دادخواست طلاق منتقل کرده باشد که زوجه از نصف اموال او سهمی نبرد، جرم نیست و از مصادیق جرم فرار از دین نمی باشد. زیرا شرط تنصیف اموال، دین نیست.

۸- اگر شرط تنصیف در عقد نامه امضاء شده باشد و مرد نیز دادخواست طلاق تقدیم دادگاه کرده باشد لزوماً در جلسه دادرسی زوجه می بایست به شرط، استناد نماید و لیست اموال زوج را به دادگاه ارائه نماید تا بتواند از آن شرط بهره مند شود. توصیه می شود دادخواست مستقلاً در قالب دعوای تقابل تا قبل از جلسه رسیدگی در این خصوص تقدیم دادگاه رسیدگی کننده به طلاق کنید.

۹- دریافت نصف اموال منوط به ثبت طلاق است نه حکم دادگاه. یعنی اگر مرد درخواست طلاق دهد و دادگاه بر اساس آن حکم تنصیف صادر کند اما مرد از طلاق صرف نظر کند، زن نمی تواند نصف دارایی او را بگیرد.

به درخواست زوجه و یا طلاق توافقی امکان پذیر نیست.

۴- اگر مرد بتواند ثابت کند که طلاق در اثر سوء رفتار اخلاقی یا معاشرتی زن بوده و یا زوجه در انجام وظایف خود در قبال شوهرش کوتاهی میکرده، نصف دارایی به زن تعلق نمیگیرد.

۵- این شرط شامل اموالی می شود که مرد بعد از تاریخ نکاح به دست آورده، پس اگر مرد اموالی از زمان مجردی خود داشته باشد، مشمول این شرط نمی شود.

۶- انتقال از یک درصد تا پنجاه درصد امکان پذیر و تشخیص میزان آن به عهده قاضی است.

**در طلاق به
درخواست زوجه و یا
طلاق توافقی امکان
وصول این شرط
میسر نیست.**

-حانیه محمدی/کارشناس حقوقی-

شرط تنصیف دارایی به این معناست: هنگام انعقاد عقد نکاح، شرط شود نصف دارایی زوج که در زندگی مشترک به دست آورده، به زن منتقل شود. برای اجرای این شرط یکسری نکاتی که باید وجود داشته باشد را تفسیر بیان میکنیم:

۱- باید توجه داشت که در خصوص این شرط مقرره ای در قانون نیامده و فقط با توافق طرفین و رعایت شرایط آن به وجود می آید.

۲- سازمان ثبت اسناد کشور در صفحه هشتم سند ازدواج این شرط را به صورت چاپی و پیشفرض با محل امضای زوج و زوجه، جای داده است و امضا نکردن زوجین به خصوص مرد به این معناست که این شرط را قبول ندارند و در روابط حقوقی آنها جایگاهی ندارد. ادعای نفهمیدن و یا متوجه نشدن شرط مذکور، در محاکم پذیرفته نیست.

۳- برای تحقق این شرط، طلاق باید به درخواست مرد باشد پس در طلاق

پاکسازی و فیشال
تخصصی پوست



اقتصاد ایران چه جایگاهی را به زنان اختصاص داده است؟

- مهشید ایرانی -

زنان نیمی از جمعیت ایران را تشکیل می‌دهند، اما سهم آنها در اقتصاد اندک است. براساس آمارهای مرکز آمار ایران، در سال ۱۴۰۱، سهم زنان در اشتغال کل کشور تنها ۱۴ درصد بوده است. این رقم در مقایسه با میانگین جهانی (۴۰ درصد) و برخی کشورهای پیشرفته (۶۰ درصد) بسیار پایین است.

به طور کلی می‌توان حضور زنان در اقتصاد را به دو دسته رسمی و غیر رسمی دسته بندی نمود. عوامل مختلفی در جایگاه زنان در اقتصاد ایران موثر هستند. یکی از اساسی‌ترین عوامل؛ عامل فرهنگی می‌باشد. بسیاری از مدیران کل و مدیران ارشد؛ عامل فرهنگی را مهمترین عامل کم رنگ بودن نقش زنان در اقتصاد ایران می‌دانند. به عقیده ایشان فرهنگ سنتی ایران که بر نقش زنان در خانواده و خانه داری تاکید دارد؛ مهمترین عامل حضور کم رنگ زنان در عرصه های اجتماعی و اقتصادی است. اگر این نظریه را قبول کنیم باید به این نکته توجه داشت که زنان در اقتصاد خانواده نقش مهمی ایفا می‌کنند. آنها عمده مسئولیت های خانه داری، مراقبت از

فرزندان و والدین سالخورده را بر عهده دارند. این فعالیت ها، اگرچه به طور رسمی در اقتصاد محاسبه نمی‌شوند، اما ارزش اقتصادی قابل توجهی دارند. زنان در اقتصاد رسمی نیز حضور دارند، اما سهم آنها نسبتاً اندک است. آنها عمدتاً در بخش خدمات مشغول به کار هستند و در مشاغل مانند آموزش، بهداشت، درمان، خدمات اجتماعی و فروش فعالیت می‌کنند.

برخی از زنان نیز در اقتصاد غیررسمی فعالیت می‌کنند. این بخش از اقتصاد شامل فعالیت هایی مانند مشاغل خانگی، مشاغل خرده فروشی و صنایع دستی می‌شود. زنان در این بخش از اقتصاد، عمدتاً به صورت خوداشتغالی فعالیت می‌کنند و حقوق و مزایای کافی دریافت نمی‌کنند. افزایش مشارکت زنان نیازمند عزم جدی و اقدامات موثری است. اقداماتی هم چون:

تغییر نگرش های فرهنگی؛ هرچند زنان در سال های اخیر تلاش بسیاری برای تغییر این نگرش انجام داده اند و با بالا بردن سطح دانش و مهارت خود؛ سهم خواهی خود را از اقتصاد بیان داشته اند، اما جامعه مرد سالانه هنوز در مقابل کار زنان از خود مقاومت نشان می‌دهند. باید فرهنگ

سنتی ایران را به سمتی تغییر داد که نقش زنان در جامعه و اقتصاد را به رسمیت بشناسد. هرچه فرصت های برابری برای اشتغال و ایفای نقش های اقتصادی زنان بوجود می آید اما زنان همواره برای اثبات توانایی های خود به طور ویژه در جایگاه مدیریت و صاحبان کسب و کار همواره باید با این نگرش ها مبارزه کنند.

ایجاد فرصت های شغلی بیشتر؛ به نظر می‌رسد با توجه به جمعیت بالای زنان دانش آموزان دانشگاهی دولت باید با ایجاد فرصت های شغلی بیشتر، زمینه مشارکت زنان در اقتصاد را فراهم کند.

اصلاح قوانین و مقررات؛ قوانین و مقررات موجود باید به گونه ای اصلاح شوند که مانع از حضور زنان در عرصه های اقتصادی نشوند.

اصلاح قوانین و مقررات می‌تواند با افکار متعصبانه مقابله کند. چنانچه بسیار دیده شده است بانوان فعال در اقتصاد برای گسترش کسب و کارهای خود از جانب همسران خود با محدودیت های سفر روبرو شده اند. این موضوع نیازمند اصلاح قوانین برای هموار سازی مسیر حضور و توسعه حضور زنان در عرصه های اقتصادی است.

پروین وجدانی؛ پروین آسمانِ شعرِ کرمان



-حانیه زیان نسب-

پروین وجدانی؛ شاعر، نویسنده، طنز پرداز، معلم بازنشسته اهل رفسنجان است.

وی به مادر شعر رفسنجان شهرت دارد و نام او در دو کتاب زنان فرهیخته کرمان به ثبت رسیده است.

او در شهر رفسنجان چشم به جهان گشوده و شکوفا شده است و هنوز هم در این شهر خون گرم؛ روزگار می‌گذراند. این خانم پرهیز و پرگوهر، آثار بسیاری از جمله: صدای پای گل؛ مرغ همسایه؛ قطره اما تنها و... را در کارنامه هنری خود ثبت کرده است. کتاب «هیچ جا خونه آدم نمی‌شه» سرگذشت، تجربیات، شکست‌ها، موفقیت‌های این بانوی اصیل و ادیب در جامعه کرمان و رفسنجان است. صداقت و سادگی کلام در سراسر این کتاب موج می‌زند. در این کتاب، خانم وجدانی سرگذشتش را با توصیف عمیق‌ترین احساسات و افکارش و همچنین با بیان دقیق جزئیات صحنه‌ها نگاشته است.

سرکارخانم وجدانی؛ با صمیمیت و یکرنگی تمام، دعوت ما را برای مصاحبه قبول کردند.

شخصیتش همانند چشم‌های زیبایش، گیرا و کمیاب است. آغاز، میانه و پایان حرف‌های ایشان مهربانی و صلح است. با داستان گرمش، دست‌های ما را مادرانه در دست گرفت و عطوفت را به ما یادآوری کرد. این بانوی شاعر، علاقه خود به شعر را از مادر فراگرفته است. خاطرات

ناظمی مدرسه را نیز در کارنامه کاری خود دارد. در تمام سال‌هایی که به عنوان ناظم در فضای آموزش حضور داشت؛ همواره به معلمان تأکید می‌کرده است که با مهربانی و لطافت با بچه‌ها رفتار کنند. برای او همواره تربیت نسل آینده بر نمره ارجحیت داشت.

فرزندان ایشان به تبعیت از پدر و مادر خود به تئاتر، نویسندگی، پزشکی و ... پرداخته‌اند.

پروین وجدانی مجاهدت‌های شایانی در شب شعر رفسنجان داشت که متأسفانه در نهایت مورد بی‌مهری قرار گرفت.

هرچند او در نخستین جشنواره شعر رضوی مقام نخست را کسب نموده است اما به افتتاحیه و یا اختتامیه جشنواره شعر رضوی که در رفسنجان برگزار شد؛ دعوت نشد.

این نویسنده رفسنجانی به جوانان و به طور خاص به زنان صادقانه توصیه کرده است که: « دختران و مادران عزیز سرزیمین؛ تا جایی که می‌توانید در راه علم؛ هنر؛ عدالت؛ آزادی؛ رستگاری؛ صلح و مهربانی بکوشید. دنیای گذران ارزش بدی کردن و دشمنی را ندارد. چرا این توصیه را مخصوصاً به زنان می‌کنم؟ چون که با پوست و گوشت ناعدالتی‌ها و نامهربانی‌هایی که جامعه در حق زنان و دختران کرده است را لمس کرده‌ام. پس ما باید ثابت کنیم که نه تنها قشر ما ضعیف، ناتوان، بی‌هنر و بی‌کمال نیست بلکه بسیار قدرتمند و پرگوهر است. به دنبال عنوان و لقب نباشید چرا که روزی از بین می‌رود بلکه به دنبال کار نیک باشید چرا که تنها چیزی که از آدمی باقی می‌ماند نام نیک است.»

مادر شعر رفسنجان بعد از دوره بازنشستگی، در مغازه دنجی که عرضه‌کننده صنایع دستی است، مشغول است و هنر دست خود را به نمایش می‌گذارد. تابلوهایی از شعرهای وی در مغازه به نمایش گذاشته است که دیدن آن‌ها بسیار دل‌انگیز و بیدارکننده است.

کودکی او آمیخته با اشعار حافظ است که مادرش هنگام کار همیشه زمزمه می‌کرده.

وی با مرحوم دکتر ابریشمی، یکی از آشنایان پدری خود که اهل یزد بوده است ازدواج می‌کند. سفرهای فراوانی با همسر خود داشته و همواره شاهد رنج‌ها، زحمت‌های بی‌دریغ او بوده است. وقتی در مورد همسرش صحبت می‌کرد؛ با هر کلمه یک قطره اشک میریخت. یکی از خاطره‌هایی که تعریف کرد، این بود که دکتر ابریشمی در منطقه‌ای محروم در کردستان خدمت می‌کرده که پزشکان قبل از وی به بهانه‌های واهی از مردم پول می‌گرفتند و داروها را به بزرگان و خان‌ها می‌داده‌اند اما دکتر ابریشمی بر خلاف تمام این‌ها عمل می‌کرده و هیچ مزد یا پولی از مردم دریافت نمی‌کرده و داروها را به خان‌ها نمی‌داده است.

وی در این باره می‌گفت: « پزشکان آن منطقه، قدری از مردم دزدی کرده بودند که مردم باورش‌ان شده بود باید پولی به شخص پزشک بدهند تا دینی برگردنشان نباشد. »

خان‌ها و باقی پزشکان به جهت منفعت از دست رفته، مردم را تحریک کردند و شکایتی از دکتر ابریشمی نوشتند و خواهان اخراج وی شدند. دکتر ابریشمی معتقد بوده که هر انسانی در هر نقشی باید وظیفه خود را با صمیمیت و حضور قلب انجام بدهد و انسانیت را فراموش نکند نیز انسان‌ها به دنبال کسانی هستند و افرادی را محترم می‌شمارند که منافع آن‌ها را تأمین کنند. چه خوب است که اگر همه ما عدالت را رعایت کنیم و آدم‌های بالیاقت را بشناسیم.

پروین وجدانی به واسطه شغل همسر و انتخاب شغل معلمی در شهرهای مختلفی زندگی کرده است. او برای دوره تربیت معلمی عازم مشهد می‌شود.

در آن زمان خانم وجدانی چند بچه خردسال داشته است. با سختی‌های فراوان و به یاری دختر بزرگش توانست این دوره را سپری کند و به عنوان معلم استخدام شود. او علاوه بر معلمی؛

مشاغل خانگی؛ چتری حمایتی برای اقتصاد خانوارها



در بخش صنایع دستی مورد توجه ویژه‌ای از سوی دولت ها قرار گرفته است.

از جمله اقدامات موثر به منظور حمایت از این مشاغل؛ تصویب قانون ساماندهی و حمایت از مشاغل خانگی است.

این قانون در سال ۱۳۸۹ به تایید شورای نگهبان رسید و طبق آن، صاحبان مشاغل مزبور از مزایای ذیل برخوردار می‌شوند:

۱. استفاده از بازار محلی شهرداری جهت عرضه محصولات خانگی.
۲. عضویت در شرکت سهامی عام خوشه‌ای تخصصی کسب و کار خانگی.
۳. معافیت از عوارض اداری و تجاری تعیینی و مصوب شوراهای اسلامی شهرها و روستاها.
۴. عدم نیاز به تغییر کاربری مسکونی.
۵. دولت می‌تواند بنا به پیشنهاد ستاد نسبت به تعیین ضوابط، حمایتی در زمینه‌های مالیات، تأمین وام قرض‌الحسنه اشتغال، حق بیمه خویش‌فرما، تعرفه مصرف آب، برق و سوخت مصرفی، ظرف سه ماه از تصویب این قانون، اقدام و اعتبار موردنیاز را در بودجه سنواتی محاسبه و لحاظ نماید.
۶. استفاده از تسهیلات بانکی به ویژه قرض‌الحسنه بانکها و صندوق مهر امام رضا (ع).

دستاوردهای ایجاد مشاغل خانگی بر شمرده‌اند.

کاهش هزینه‌های تولید و افزایش اشتغال به عنوان مهمترین عامل در راه اندازی این نوع از کسب و کار مطرح است.

طبق آمار ارائه شده در مطالب شماره‌های قبل، هرچند مشاغل خانگی در ایران در مقایسه با جهان در جایگاه قابل قبولی قرار ندارد اما، رشد قابل قبولی داشته است.

۵۱۵ رشته در سایت وزارت کار به عنوان مشاغل خانگی بارگذاری شده است.

طبق اسناد موجود در سایت ستاد ساماندهی و حمایت از مشاغل خانگی وزارت تعاون کار، صنایع دستی بالاترین تعداد رشته در مشاغل خانگی را به خود اختصاص داده است.

هرچند مشاغل همچون ادینی شبکه‌های اجتماعی و مشاغل که فروش خدمات و یا محصولاتشان صرفاً بر بستر وب انجام می‌شود، به طور رسمی در دسته مشاغل خانگی ثبت نشده اما طبق تعریف در زمره مشاغل خانگی قرار دارند.

مشارکت زنان در اقتصاد همیشه جز شاخصه‌های توسعه یافتگی کشورها قرار دارد. در کشور ما نیز به دلیل زود بازه بودن این مشاغل بخصوص

-مهشاد عسکری-

مشاغل خانگی به مشاغلی اطلاق می‌شود که در آن فرد کار خود را در منزل انجام می‌دهد. ممکن است این کار برای کارفرما انجام شود و یا فرد فعالیت کاری خود را در منزل انجام دهد. اصطلاح "کسب و کار خانگی" در واقعیت در دهه ۱۹۷۰ معرفی شد و در ابتدا برای صنایع روستایی به کار می‌رفت، اما بعدها برای مشاغل خانگی نیز استفاده گردید. تحقیقات ابتدایی در این زمینه نشان می‌دهد که زنان نقش بسیار مهمی در مشاغل خانگی ایفا می‌کردند.

در ایران زنان سهمی ۸۰ درصدی در ایجاد کسب و کارهای خانگی را داشته‌اند. این روند در در سراسر جهان صادق است.

هرچند همه‌گیری کرونا در افزایش کسب و کارهای خانگی موثر بوده اما رشد اصلی این مشاغل در سال‌های بعد از کرونا بوده است.

نزدیکی به محل فرزندان و ساعات کاری منعطف از شاخصه‌های موثر برای انتخاب این نوع شغل از سوی بانوان عنوان شده است. اما کارشناسان اقتصادی؛ افزایش درآمدهای نفتی، رونق بخشیدن به صنایع دستی، ایجاد اشتغال، کاهش ناهنجاری‌های جامعه و پایداری مشاغل را از جمله مزیت‌ها و



**کاهش هزینه‌های تولید
و افزایش اشتغال به
عنوان مهمترین عامل
در راه‌اندازی مشاغل
خانگی مطرح است.**



شادان شریفی مدیر شرکت «کیلا پخش کرمان» در گفت‌وگو با زن و اجتماع:

تسلط بر تمام امور لازمه مدیریت است

● نبود نیروی کار متعهد بزرگترین چالش کارآفرینان

نزدیک عید که تا نیمه‌های شب نیز طول می‌کشید، تنها عشق به کار به من انگیزه و توان می‌داد. البته بعد از به دنیا آمدن فرزند اولم شرایط خیلی سخت‌تر شد، اما با تلاش بیشتر، مدیریت کارهای خانه و امور فرزندان، همه را به بهترین نحو پیش بردم.

■ به عنوان یک مدیر خانم چه تفاوت‌هایی در مدیریت خانم‌ها و آقایان قائل هستید؟

با توجه به تجربیات خودم هیچ تفاوتی بین مدیریت زنان و مردان قائل نیستم. وقتی خانم‌ها در کار خود قاطع باشند و با قدرت تصمیم بگیرند؛ به مشکلی برخورد نمی‌کنند.

زمان ازدواج ساکن این شهر بودم. در ۱۷ سالگی ازدواج کردم و به استان کرمان آمدم. سه فرزند دارم. در رشته کامپیوتر دانشجو بودم اما به دلیل شرایط سخت کاری، درس را رها کردم.

■ با توجه به اینکه زود ازدواج کردید و به سرعت شاغل شدید کمی از دغدغه‌های مادر شاغل بودن برایمان بگویید.

من در سن کم و در غربت زندگی مشترکم را آغاز کردم. تمام اعضای خانواده من ساکن شهر یزد بودند. تنها سرگرمی من کار بود. با اشتیاق کار می‌کردم. صبح‌ها با عشق سر کار می‌رفتم. با وجود فشار کاری مخصوصاً

-الهام زندوئوقی-

مدیریت یکی از مشاغل پرچالش است که شاید زنان سهم کمتری از آن را داشته باشند و به سطوح بالا در شغل خود دست یابند. در این میان با شادان شریفی که دارای سابقه ۲۵ ساله مدیریتی در شرکت‌های پخش است، به گفت‌وگو نشستیم. او توانسته ارتباط معنا داری بین مدیریت جدی و ایجاد فضای دوستانه در محیط کار، برقرار کند.

■ لطفا خودتان را معرفی کنید.

شادان شریفی هستم متولد مهرماه ۱۳۵۸ در شهر یزد به دنیا آمدم و تا

بخواهند می‌توانند به موفقیت‌های چشمگیری دست پیدا کنند. هرگز در ذهنتان خودتان را محدود نکنید در کنار تمام زنانگی‌ها می‌توان یک مدیر، یک کارمند و یا یک آشپز موفق بود. هر شغلی که در جامعه پذیرفته‌اید را به بهترین شکل ممکن انجام دهید.

■ نقش خانم‌ها در مجموعه شما چگونه است؟

در کادر اداری ما حدود ۹۰ درصد خانم می‌باشد که همگی در کار خود موفق هستند. به‌طور کلی ۳۰ درصد نیروی کار مجموعه ما خانم هستند. چون کار ما پخش مواد غذایی است و در بخش توزیع، ماهیت کار مردانه است و گرنه قطعاً خانم‌های بیشتری در مجموعه ما مشغول به کار بودند. البته در تیم مهندسان فروش شرکت، چندین خانم مشغول به کار هستند که جز موفق‌ترین افراد در این حوزه به شمار می‌آیند.

■ در مسیر زندگی بزرگترین حامی شما چه کسی بوده است؟

به نظر من بزرگترین حامی هر فردی می‌تواند باورهای خودش باشد، اگر به خودش و توانایی‌هایش ایمان داشته باشد. این امر می‌تواند باعث شود آن فرد تمام استعداد خود را در هر زمینه‌ای به کار بگیرد. قطعاً هر شخص زمانی که به موفقیت دست می‌یابد، با تشویق‌های دیگران انگیزه بیشتری برای ادامه مسیر پیدا می‌کند.

■ اگر به گذشته برگردید چه کارهایی را انجام نمی‌دهید؟

من از تمام تجربیات سخت زندگی‌ام راضی هستم. تنها چیزی که همیشه به جوان‌ترها توصیه می‌کنم این است که زود ازدواج نکنید و اینکه در غربت زندگی کردن بسیار سخت است. در ابتدای زندگی بیشتر از هر کسی به خانواده نیاز دارید. به هر حال از تجربیاتم پشیمان نیستم.

■ در پایان به عنوان یک مدیر موفق چه توصیه‌ای برای دختران ایران دارید؟

دختران ایران زمین باید قدر خودشان را بدانند و به خودشان باور داشته باشند. زندگی برای همه بالا و پایین دارد. سختی و شکست همیشه وجود دارد. تحت هر شرایطی که هستید، برای زندگی بهتر قدم بردارید و بدانید که قطعاً نتیجه خواهید گرفت.

بگویم هزاران نفر در این مجموعه با ما همکاری داشته‌اند.

■ بزرگترین چالش کسب و کارتان چه بوده؟

کار همیشه با چالش همراه است اما آنچه در سال‌های اخیر ما و بسیاری از شرکت‌های پخش با آن دست به گریبان بوده‌ایم؛ نبود نیروی کار متعهد است. جوانان ما بسیار باهوش و با استعداد اما متأسفانه بسیار کم انگیزه هستند. فکر می‌کنم نبودن آینده‌نگری در این نسل باعث شده تا آموزش‌هایی که به آنها داده می‌شود را جدی نگیرند. از این شاخه به آن شاخه پریدن و عدم ثبات در یک شغل باعث شده تا تامین نیروی کار متعهد برایمان سخت باشد.

■ چه خصوصیاتی در شما باعث شده تا به موقعیت کنونی برسید؟

مسئولیت‌پذیری در هر زمینه یکی از ویژگی‌های من است. هر کاری به من محول شود تمام تلاش خود را به کار می‌برم تا آن را به بهترین شکل انجام دهم. چه در آن کار ذینفع باشم چه نباشم. علاوه بر این من در کار به معنای واقعی جنگیدم و در این زمینه شوخی ندارم. کارها در هر زمینه‌ای و برای هر فردی از کارمند تا رئیس کارخانه طرف قرارداد را به صورت جدی پیگیری می‌کنم.

■ در تمام این سال‌ها چه چیز به شما انگیزه داده است تا با قدرت بیشتری ادامه دهید؟

همواره محیط کار دوستانه برایم بسیار اهمیت داشته است. چون افراد بیشترین ساعت خود را در این محیط سپری می‌کنند. همیشه راحتی محیط کار یکی از اولویت‌های ما در مجموعه بوده است. در عین حال که بسیار جدی هستم اما حس رفاقت با کارمندان باعث شده تا آنها بگویند من «مامان شرکت» هستم! همیشه ارتباط صمیمی با کارمندان در محیط کار به من انگیزه داده است.

■ به عنوان یک مدیر موفق و یک بانوی کارآفرین؛ به دخترانی که می‌خواهند وارد بازار کار شوند چه توصیه‌ای می‌کنید؟

همیشه به دختران شرکت نیز گفته‌ام خودتان را باور داشته باشید. در بازار کار زن و مرد تفاوت چندانی ندارد. زنان در هر کجای این کره‌ی خاکی اگر

البته مدیریت هر فردی متفاوت است. مثلاً من کار در دفتر را ترجیح می‌دادم و کارهای مرتبط به مجوز را به آقایان واگذار می‌کردم. هر چند افراد در یک مجموعه مکمل هم هستند و در صورت نیاز خودم کارهای خارج از دفتر را نیز انجام می‌دادم.

من در شرکت کیلا پخش کرمان به عنوان قائم مقام مدیرعامل و مدیر مالی فعالیت دارم. علاوه بر آن عضو هیئت مدیره نیز هستم؛ هرچند کار اصلی من مدیریت مالی شرکت است اما به عنوان یک مدیر باید بر تمام قسمت‌های کار مسلط باشید.

■ به نظر شما دلیل موفقیت ۲۵ ساله شرکت کیلا پخش کرمان چیست؟

تجربه به من آموخته که باید خودتان بالای سر کار باشید. هر جای کار که به مشکل بر می‌خورید، باید بتوانید با جلسات هم‌اندیشی، مشکل را حل کنید و به جلو قدم بردارید. اما نکته مهم خوش‌حسابی است. مهمترین قسمت کار پخش پایبندی به تعهدات است. تعهد داشتن به مفاد قرارداد یکی از اصولی بوده که ما همیشه در شرکت کیلا پخش به آن پایبند بوده‌ایم. حضور مستمر چند ساله در این حرفه و آشنایی با سختی‌ها و شیرینی‌های این کار باعث شد تا در سال ۹۸ به منظور بالا بردن ظرفیت شرکت و پاسخگویی به متقاضیان زیادی که تمایل به همکاری با ما را داشتند؛ شرکت "عطاپخش کرمان فردا" را نیز تاسیس کنیم. ثبت این شرکت باعث شد تا علاوه بر اشتغالزایی برای افراد بیشتر، سهم بیشتری از بازار را به دست بیاوریم.

■ کمی از گستره پخش شرکت‌های تحت مدیریت شما برآیمان بگویید.

در حال حاضر قراردادهای انحصاری با شرکت‌های مختلفی در سطح استان داریم و به صورت عمده و همچنین مویرگی در اقصی نقاط استان کرمان از نزدیکترین شهرها تا دورترین شهرستان‌های استان پخش را انجام می‌دهیم.

■ در مجموع در دو شرکت پخش شما چه تعداد نیرو مشغول به کار هستند؟

در حال حاضر ۱۴۰ نفر مشغول به کار هستند. اما طی ۲۵ سال سابقه فعالیت در دو شرکت می‌توانم به جرات



سبک رترو در طراحی داخلی سبکی سرزنده

و شیک تمرکز دارد. بنابراین موادی همچون فلز، شیشه و چوب در این سبک رکن اساسی را ایفا می‌کنند. فلزاتی مانند استیل ضد زنگ و آلومینیوم در سبک رترو بسیار رایج است. استفاده از فلز فضا را مدرن و صنعتی می‌کند. استفاده از شیشه نیز به دلیل روشن و باز نشان دادن فضا؛ در سبک رترو بسیار رایج است. علاوه بر این استفاده از چوب‌های بلوط، گردو و راش؛ فضای گرم و طبیعی بوجود می‌آید.

در طراحی داخلی سبک رترو، از رنگ‌ها و مواد به گونه‌ای استفاده می‌شود که فضایی آرام، مدرن و شیک ایجاد شود.

یک اتاق نشیمن با مبلمان صاف و خطوط تمیز و دیوارها با رنگ سفید یا خاکستری روشن را در نظر بگیرید. با یک آشپزخانه با وسایل آشپزخانه استیل ضد زنگ و کاشی‌های سفید. همچنین یک اتاق خواب با تختخواب چهارپایه و دیوارهای رنگ آبی روشن. تمامی این موارد از دسته سبک رترو قرار دارند.

قرمز و سفید، زرد و مشکی و رنگ‌های خنثی و ملایم؛ طوسی، آبی-خاکستری، صورتی و بنفش روشن شاید در ابتدا بنظرتان بیاید که استفاده از این قبیل رنگ‌ها برای اتاق نشیمن یا پذیرایی مناسب نباشد اما باید گفت اگر بتوانید ترکیب رنگ‌ها را به درستی انتخاب نمایید و تعادل را در محیط برقرار کنید به نتیجه فوق‌العاده دست خواهید یافت.

استفاده از لوسترهای فانتزی و چراغ‌های رومیزی، نقش عمده‌ای در نورپردازی در این سبک دارد. بر خلاف سایر سبک‌های دکوراسیون داخلی، سیم‌کشی‌ها می‌تواند به صورت روکار انجام شود و کاملاً مشخص باشند. سبک رترو به خلق فضای مدرن



واژه رترو، ریشه لاتین دارد و به معنای زمان‌های گذشته (عقب‌گرد) است.

- **حوریه صراف زاد/ کارشناس معماری -**
در تعریف کلی می‌توان رترو را یک مدل از طراحی دکوراسیون داخلی نام برد که در آن وسایل یک دوره زمانی خاص را مطابق با زمان حال برروز کرده‌اند. که الویت و شاخصه اصلی آن استفاده از رنگ‌های زنده در طراحی آن است.

سبک رترو (Retro)، سبکی شاد و تلفیقی است که شامل سبک‌های مختلف دکوراسیون، در چند دهه‌ی متفاوت می‌باشد.

واژه رترو، ریشه لاتین دارد و به معنای زمان‌های گذشته (عقب‌گرد) است. سبک طراحی داخلی رترو یک سبک مدرن و مینیمالیست است. این سبک در دهه ۱۹۲۰ در آلمان توسعه یافت. در سبک رترو بر خطوط تمیز، اشکال هندسی و استفاده از مواد ناب تأکید شده است.

رنگ‌هایی که در این سبک بیشترین استفاده را دارند عبارت‌اند از: رنگ‌های روشن و تند مانند آبی سیر، نارنجی روشن، زرد، بنفش، صورتی، تضاد بین رنگ‌ها: مشکی و سفید،

پاکسازی و فیشال
تخصصی پوست

رقص فضای مجازی با سلامت روان



افراد شرکت در اجتماعات گوناگون و فعالیت‌های مدنی گسترده دور شوند و از شکل‌گیری سلامت اجتماعی جلوگیری کند.

دنیای ارتباط مجازی با آن که دسترسی و انتقال را برای بشر آسان نموده باز هم نتوانسته جایگاه ارتباط‌های متقابل را پر کند و خلاء بزرگی را ایجاد کرده است.

استفاده بیش از حد از اینترنت برای تخلیه هیجانی منجر به عادات مخرب و شیوه زندگی بدون تحرک در کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان شده است. استفاده از اینترنت در خانه تاثیر منفی شدیدی به صرف وقت با دوستان، خانواده و شرکت در فعالیتهای اجتماعی دارد و در امتداد این خط می‌توان خطرات جدی تهدید کننده سلامت روان را مشاهده نمود.

همانطور که می‌دانیم سلامت روان با سلامت جسم نیز ارتباط تنگاتنگی دارد و از یکدیگر متاثرند. یکی از مواردی که فضا مجازی می‌تواند بر آن اثر گذار باشد سلامت جسمانی نیز می‌باشد. در شماره بعد بیشتر راجع به آن صحبت می‌کنیم.

گرفته؛ یافته‌های متعددی حاکی از اثرات منفی فضای مجازی بر سلامت روان به دست آمده است.

اثراتی همچون:

افزایش اضطراب و استرس در افراد/ دامن زدن به مشکلات افسردگی/ ایجاد تمایل به جامعه‌گریزی/ کاهش عزت نفس/ استفاده از سایت‌های مجازی برای رفع میل جنسی/ دامن زدن به انحرافات جنسی و معضلات روابط جنسی.

فضای مجازی علاوه بر معضلات روانی بر نوع سلیقه افراد؛ ارزشها، مصرف‌ها و نگرش آنها تاثیر شگرفی داشته و به عنوان شیوه زندگی دوم افراد در امتداد شیوه زندگی در دنیای واقعی تاثیر گذاشته است.

رسانه‌ها می‌توانند با تصاویر خشن و تیرهای خشونت‌آمیز می‌توانند نوعی احساس ناامنی را به افراد القا کنند که در پی آن اضطراب و استرس را به دنبال دارد.

همچنین رسانه‌ها در ایجاد خصوصی سازی اوقات فراغت، مشغولیت افراد به سوی خود در فضاهای مجازی مانند: اینستاگرام، واتساپ، تلگرام موجب شده اند تا



-آناهیتا آقاباسی/ روان درمانگر بالینی-

فضای مجازی یکی از موضوعات محبوب و جذاب این روزها در زندگی انسان هاست. رشد سریع و روز افزون تکنولوژی به ویژه در حوزه های ارتباطی، ماهواره و اینترنت موجب تغییرات متعدد در جوامع و آثار مثبت و منفی فراوانی شده است.

امروزه کمتر موضوعی را می‌توان یافت که متأثر از اینترنت نباشد. یکی از مزیت‌ها و در عین حال مضرات فضای مجازی فرامکان و فرازمان بودن آن است.

از سویی نشر اخبار و اطلاعات بدون محدودیت زمان و مکان ارائه می‌گردد و از نظر دسترسی نیز بسیار راحت، آسان و در سطح گسترده است.

علی‌رغم مزایای گفته شده، فضای مجازی از معایبی نیز برخوردار است. یکی از این معایب فراهم سازی بستر خطرات جدی در حیطه سلامت روان است.

در مطالعاتی که اخیرا در موضوع سلامت روان و فضای مجازی صورت

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست



ویتامین سی و نقش موثر آن در مراقبت از پوست

باشد گزینه بهتری خواهد بود. ترکیب ویتامین سی، فرولیک اسید و ویتامین E تأثیر آنتی اکسیدانی یکدیگر را قوی تر میکنند.

از خواص دیگر ویتامین سی روشن کردن پوست است. رادیکال های آزاد باعث تیرگی پوست می شوند، ویتامین سی اجازه نمی دهد رنگدانه ی بیشتری تولید شود و از ایجاد لک پیشگیری می کند. ویتامین سی می تواند به کلژن سازی و همچنین جوان سازی پوست کمک کند اما باید توجه داشت که مشتقات محلول در چربی آن در این زمینه تأثیرگذارند.

ویتامین سی موضعی با خوراکی کاملاً متفاوت است و نباید به هیچ عنوان نوع خوراکی آن مثل لیمو ترش یا پرتقال را به پوست زد زیرا باعث ایجاد کهیر و آلرژی می شود و پوست را به شدت حساس می کند.

تمام مکمل های خوراکی جذب بدن شده و در بدن پخش می شوند. اینکه چه مقداری از آن ها جذب پوست شود مشخص نیست؛ به همین دلیل نمی توان گفت که برای پوست کاملاً مؤثر است یا خیر اما در کل این ویتامین برای بدن بسیار مفید است.

رادیکال ها به سلول های اصلی پوست ما آسیب نزنند. ویتامین سی مثل دیگر آنتی اکسیدان ها، فقط با اثر آنتی اکسیدانی خود جدا از خواص دیگر، می تواند از پیری زودرس و آسیب های پوستی ما جلوگیری کند.

نور آفتاب آسیب های جدی به پوست وارد می کند. آسیب هایی همچون آسیب های ناشی از اشعه UVB که باعث آفتاب سوختگی می شود. آسیب های ناشی از UVA که باعث پیری پوست و تیرگی پوست می شود. به همین دلیل استفاده از ترکیب ویتامین سی و ضدآفتاب می تواند اثر ضدآفتاب را قویتر کند.

در حقیقت ویتامین سی می تواند از آسیب های رادیکال های آزاد تا حد زیادی جلوگیری کند و ضدآفتاب هم از دیگر آسیب ها جلوگیری می کند.

این دو یکدیگر را تقویت می کنند ، البته ویتامین سی به علت ناپایدار بودن ممکن است پوست را حساس کند بنابراین بهتر است از ویتامین سی خالص (اسکوربیک اسید) استفاده نشود و یا با درصد پایین استفاده شود. محصولاتی که در آن از چند نوع آنتی اکسیدان در کنار هم استفاده شده

-پریازندوثوقی / مشاور مراقبت های پوستی-

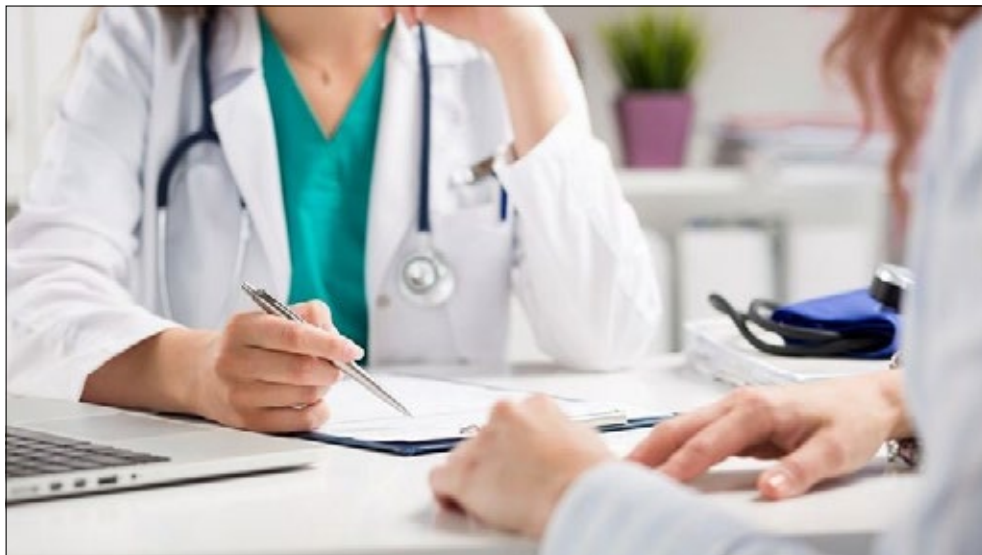
ویتامین سی در درجه اول یک مولکول آنتی اکسیدان خیلی قوی است و دارای مشتقات مختلفی است. از طرفی، یکی از عوامل اصلی که به پوست ما آسیب می زند، رادیکال های آزاد هستند. رادیکال های آزاد در واقع اتم های که برانگیخته و ناپایداری هستند که با پوست ما واکنش نشان داده و مولکول های سازنده سلول های پوست ما را هم برانگیخته می کنند. این رادیکال ها باعث پیری زودرس و آسیب دیدن پوست می شوند. حتی آسیب هایی که از نور آفتاب می بینیم بیشتر به دلیل رادیکال های آزاد است. اشعه فرابنفش در پوست ایجاد رادیکال آزاد می کند.

به دلیل اینکه آنتی اکسیدان ها هم مثل رادیکال های آزاد مولکول های به شدت ناپایداری هستند، رادیکال های آزاد با آنتی اکسیدان ها واکنش نشان می دهند و یک پیوند پایدار به وجود می آورند.

در حقیقت آنتی اکسیدان ها، رادیکال های آزادی را که در طول روز بر روی پوست ما قرار گرفته اند را جمع آوری کرده و باعث می شوند که

ویتامین سی می تواند
از آسیب های رادیکال
های آزاد تا حد زیادی
جلوگیری کند

کرمون گردی فقط با کرمات تورز



-دکتر اعظم برخوردار/

فوق تخصص زنان و زایمان-

تخمدان پلی کیستیک که در بین عامه مردم به تنبلی تخمدان معروف است نوعی بیماری هورمونی است که با چند مشخصه اصلی خود را نشان میدهد:

علامت اصلی این بیماری بی نظمی قاعدگی بویژه عقب افتادن قاعدگی‌های ماهانه است. در موارد شدید، قاعدگی بیماران وابسته به مصرف دارو است. حتی در مواردی بیمار سالی یک یا دوبار خونریزی دارد.

اکثر این بیماران دچار موهای زائد، فراوان و ضخیم در ناحیه صورت و سینه‌ها و رانها هستند. جوشهای فراوان که به درمان طبی پاسخ نمی‌دهند و در صورت و بدن بویژه کمر و سینه دیده می‌شوند؛ از دیگر نشانه‌های این بیماری است. ریزش مو در این بیماران شایع‌تر است.

نواحی تیره مخملی شکل در زیر بغل، پشت گردن و ناحیه تناسلی از دیگر نشانه‌های این بیماری است. در برخی از بیماران ترشحات شیری یا آبی از نوک سینه‌ها دیده می‌شود. از طرفی در اغلب بیماران، اضافه وزن و چربی در ناحیه شکم و دور کمر مشاهده شده است.

تعدادی از بانوان مبتلا به بیماری تخمدان پلی کیستیک ناباروری هستند و احتیاج به روشهای کمک

باروری دارند.

نکته قابل تأمل در مورد این بیماری، بوجود آمدن مشکلاتی از جمله دیابت، فشارخون، چربی بالا، کم کاری تیروئید و کمبود ویتامین دی در موارد شدید این بیماری است. توجه داشته باشید در سونوگرافی این بیماران تخمدان‌ها بزرگتر از نرمال هستند و فولیکولهای ریز مروری شکل فراوان اطراف تخمدان دیده می‌شود که اشتباها به آنها عنوان کیست داده می‌شود.

آزمایشهای انجام شده بر روی بیماران، اغلب اختلالات هورمونی و بالا بودن هورمونهای مردانه مشاهده شده است.

راه تشخیص این سندرم یا بیماری؛ مراجعه به متخصص زنان و زایمان جهت گرفتن شرح حال مناسب از بیمار، معاینه کامل، سپس انجام آزمایشات هورمونی و سونوگرافی است و هر سه این موارد با هم در تشخیص کاربرد دارد.

در تعدادی از افراد که قاعدگی‌های منظم دارند در سونوگرافی احتمال



افراد که قاعدگی‌های

منظم دارند و در

سونوگرافی تخمدان

پلی کیستیک گزارش

می‌شود؛ در صورت

نداشتن علائم بیماری،

این نتیجه ارزش

تشخیصی ندارد.

Poco

بیماری تخمدان پلی کیستیک

تخمدان پلی کیستیک گزارش می‌شود که در صورت نداشتن علائم بیماری و داشتن قاعدگی‌های منظم، این نتیجه ارزش تشخیصی ندارد و نباید باعث استرس شود اما پیگیری منظم این افراد ضرورت دارد.

در نوجوانان در اوایل بلوغ اغلب قاعدگیهای نامنظم دیده می‌شود که ناشی از عدم بلوغ تخمدان و عدم تخمک گذاری منظم است.

همه افراد مبتلا به پلی کیستیک با مشکل ناباروری روبرو نیستند. در مواردی از بیماران که مشکل باروری دارند، اغلب روشهای کمک باروری موثر است.

درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد. ورزش کردن، کاهش وزن و تغییر سبک زندگی اصلی‌ترین شیوه

درمان است و از داروهای هورمونی برای منظم شدن قاعدگی و کاهش رشد موهای زائد استفاده می‌شود.

پلی کیستیک یک بیماری مزمن است و نیاز به رابطه منظم بیمار و پزشک جهت برطرف کردن مشکلات بیمار دارد. تعدادی از این بیماران بدلیل طول کشیدن دوره بیماری و علائم متعدد دچار افسردگی هستند و نیاز به حمایت شدید همسر و خانواده و جامعه دارند.



نقاشی راه فرار از درد



-ساره امینی/کارشناس ارشد هنر-

فریدا کالو، هنرمند و فمینیست مکزیکی است که از هنر برای بیان دردهای شدید روحی و جسمی خود استفاده کرد.

فریدا کالو، بزرگترین هنرمند زن مکزیکی، خود را به طرز وحشیانه‌ای صادقانه به تصویر می‌کشید.

هنگامی که فریدا ۶ ساله بود به شدت به بیماری فلج اطفال مبتلا شد و بسیاری از دوران کودکی خود را در رختخواب گذراند. در نتیجه این وضعیت، او پاهای کوتاه‌تر و لاغری داشت. این تنها بیماری او محسوب نمی‌شد زیرا در سال ۱۹۲۵ هنگامی که فریدا ۱۸ ساله بود، در یک تصادف اتوبوس زندگی او به طرز چشمگیری تغییر کرد. لگن او توسط میله فولادی سوراخ شد که پیامدهای این حادثه درد مادام‌العمر و محدودیت‌های جسمی شدید بود.

پس از تصادف فریدا برای مدت طولانی دوباره به تخت بسته شد و مجبور شد از فولاد استفاده کند. سرانجام فریدا کالو با دیوارنگار معروف

می‌بینید که هر دو عمیقاً به هم مرتبط هستند. دست در دست هم گرفته‌اند و پیوند دیگری وجود دارد که نمادی از رگ واحدی است که منشعب می‌شود و روی بازوها و شانه‌های هر دو آزاد شده است و عشق آزادی در سمت راست کمی نگه نداشته می‌شود. پرتره همسر سابقش ریورا به فریدا در زیر سمت چپ رگ را با قیچی بریده و در واقع شبیه یک قیچی جراحی است و بعد از تصادف فریدا کالو، خون را می‌بینید که روی لباس سفید او می‌چکد.

او شروع به نقاشی کرد تا زمان را عاقلانه بگذراند. هنر معروف او نشان می‌دهد که او از خلاقیت خود برای بیان تجربیات خود استفاده کرده است.

وی در سال ۱۹۴۴ یکی از نقاشی‌های معروف خود را به تصویر کشید که در آن ستون فقرات او کاملاً شکسته است.

او یک بريس جراحی بسته و ناخن‌هایی در سراسر بدنش وجود دارد. آن‌ها درد مداومی را که او متحمل شده بود نشان می‌دهند. فریدا در این نقاشی از هنر برای بیان چالش‌های فیزیکی خود استفاده کرد.

مکزیکی دیگو ریورا ازدواج کرد که در دوران دانشجویی با او آشنا شده بود. اما آن‌ها اغلب از هم جدا می‌شدند و گهگاه در خانه‌های مختلف زندگی می‌کردند. در طول سال‌ها در سال ۱۹۳۹ دیگو و فریدا از هم جدا شدند. در این زمان او یکی از معروف‌ترین نقاشی‌های خود را به نام "دو فریدا" را به تصویر کشید.

در این نقاشی می‌توانید دو نسخه فریدا را ببینید. این نقاشی دید دوگانه‌ای را نشان می‌دهد که فریدا از خود در سمت چپ دارد. او خود را زنی با قلب شکسته نشان می‌دهد. پوشیدن لباس سفید سنتی اروپایی و ویکتوریایی، قلبش را کامل کرده است. لباس مکزیکی مدرن، سبکی است که او در طول ازدواجش با ریورا اتخاذ کرد و شروع به تبدیل شدن به یک چهره عمومی کرد. او لباس‌های بومی زیادی می‌پوشید که پیوند او با طبیعت و فرهنگ مکزیکی را برجسته می‌کرد.



او شروع به نقاشی کرد تا
زمان را عاقلانه بگذراند



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





قدم زدن در بازار اختیاری کرمان سفری در دل تاریخ

-راضیه هاشمی/ راهنمای گردشگری-

بازار اختیاری کرمان چهارمین قسمت بازار کرمان محسوب می‌شود که به عنوان یکی از قدیمی‌ترین بخش‌های بازار به شمار می‌آید.

به عقیده تاریخ نگاران، این بازار در زمان پادشاهان تیموری ساخته شده است. پهنای کم، یکی از مشخصه‌های این بازار محسوب می‌شود. بازار اختیاری دو بازار وکیل و بازار گنجعلی خان را به یکدیگر متصل کرده است. با قدم زدن در این بازار علاوه بر لذت بردن از معماری خاص و منحصر بفرد به شما این امکان را می‌دهد تا علاوه بر بازدید از مسجد چهلستون که در این بازارچه بنا شده است، از حمام وکیل و بازار سردار دیدن فرمایید.

علاوه بر این بازارچه اختیاری شامل بخش‌های مختلفی می‌باشد. هریک از این بخش‌ها خود دارای جاذبه‌های تاریخی بسیاری می‌باشند. از جمله سرای گلشن که در دو طبقه در قرن یازدهم از درآمد موقوفه گنجعلی خان بنا شده.

در حقیقت هنگام قدم زدن در بازار اختیاری علاوه بر خرید سوغاتی‌های اصیل کرمانی و دیدن معماری خاص و منحصر بفرد، می‌توانید از دیدن بناهایی با کاربری‌های مختلف از جمله مدرسه شفیعیه، سرای سردار و سرای گلشن، بازارچه، حمام و چاپخانه سنتی وکیل نیز لذت ببرید.

از نظر جغرافیایی این بازار از انتهای جنوبی بازار گنجعلی خان شروع شده و تا ابتدای بازار وکیل امتداد یافته است. لازم به ذکر است که هرچند بازار کرمان به ثبت ملی رسیده است اما بازار اختیاری به عنوان بخشی از بازار کرمان،



**بازار اختیاری به عنوان
بخشی از بازار کرمان،
در فهرست آثار ملی
ایران به ثبت
رسیده است.**

در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

زن و اجتماع پیشنهاد می‌کند هنگام عبور از این بازار علاوه بر خرید صنایع دستی ارزشمند، حتماً به سقف‌های گنبدی شکل و سردر آبن بازار دقت فرمایید.

یکی دیگر از مولفه‌هایی که این بازار را به یکی از مقاصد گردشگری شهر کرمان تبدیل کرده است؛ وجود معماری‌های دوران قاجار است. برای مثال حمام وکیل که بخشی از مجموعه وکیل است امروزه به صورت چاپخانه سنتی استفاده می‌شود. این بنا در سال ۱۲۷۰ به شکل با شکوه و با تأثیرپذیری از سبک معماری دوره زندیه قاجاریه احداث شده است. این بنا یکی از حمام‌های تاریخی، سنتی و باستانی کرمان است؛ و به تقلید از گنجعلی خان ساخته شده است. در سال‌های اخیر این حمام به چاپخانه سنتی تبدیل شده است. سر در این حمام در سال ۱۳۶۹ به سبک معماری دوره مربوطه اش بازسازی شد و مستقیماً به بازار کرمان مرتبط است.





نجمه ذوالفقاری بانوی فیلمساز کرمانی:

از هیچ تلاشی دریغ نکنید

اما بعد از آن تحمل اعداد و ارقام و حساب را نداشتم. واقعا به حسابداری علاقه‌ای نداشتم. خلاصه بعد از طی آزمونی که اداره ارشاد برگزار کرد، سر کلاس های فیلمسازی در انجمن سینمای جوانان نشستم. و تا الان هنوز دغدغه‌ی فیلمسازی با من همراه است.

■ از چه زمانی شروع به فیلم سازی نمودید؟

بعد از پایان دوره ی آموزشی در انجمن سینما، شروع به فیلمسازی کردم و اولین فیلم را همان موقع ساختم.

■ اولین فیلمتان را در چند سالگی ساختید و چه موضوعی داشت؟

■ خانم ذوالفقاری لطفا خودتان را معرفی کنید.

نجمه ذوالفقاری هستم. متولد مهر ۱۳۵۹ و مدرک کارشناسی ارشد در رشته فرش را دارم

■ چطور وارد این حیطه شدید؟

دوست داشتم از طریق دانشگاه وارد این حیطه شوم. بادم می آید موقع انتخاب رشته برای دبیرستان، بسیار علاقه داشتم هنر را انتخاب کنم. اما به رغم اصرار من، خانواده اجازه ندادند و من به اجبار وارد هنرستان فنی و حرفه ای شدم و اصرار آنها در رشته حسابداری مشغول به تحصیل شدم و متأسفانه آن را تا مقطع کاردانی هم ادامه دادم.

- حدیث کریمی فر-

نجمه ذوالفقاری یکی از اولین بانوان فیلمساز کرمانی است. او که شش فیلم را در کارنامه خود ثبت کرده است، و با فیلم "امیر" در ۲۹مین دوره جشنواره پابلیکیستیکا لهستان درخش بین الملل و ۲۰مین دوره جشنواره کالپانیرزار در هندوستان حضور داشته است.

ذوالفقاری علاوه بر فیلمسازی دو فیلمنامه را نیز به رشته تحریر در آورده است.

فیلمنامه "بخوان مرا" در اولین جشنواره فیلم رضوی موفق به نامزدی دریافت جایزه شد. دغدغه‌های یک بانوی فیلمساز را از زبان او بشنوید.

کرمون گردی فقط با کرمان تورز



است. البته از حق نگذریم، هیچ مانعی به اندازه موانع ناشی از کمبود منابع مالی، دردسرساز نیست.

■ **به نظر شما امروزه نقش زنان در این صنعت نسبت به گذشته پررنگتر شده یا کم رنگتر؟ به چه دلیل؟**

نقش زنان در این عرصه، نسبت به گذشته پررنگ تر شده. اما در پایتخت نه در کرمان. البته بنده از دیگر شهرها خبر ندارم.

■ **به نظر شما استان کرمان چه جایگاهی در زمینه فیلم سازی در سطح کشور دارد؟**

به طور کل، کرمان را دارای جایگاهی در این صنعت و هنر نمی بینم. بجز تعداد انگشت شماری، ما فیلمساز مطرحی در سینمای کوتاه نداریم که البته شاید اساس آن به موضوع اقتصاد برگردد.

■ **چه سخنی با دختران دارید؟**

از خانم ها خواهش میکنم اگر واقعا به هنر فیلمسازی علاقمند هستند حتما آن را از طریق درس و دانشگاه دنبال کنند. حتی اگر در سال اول، رتبه مورد نظر را به دست نیاوردند، صبوری به خرج دهند و یک سال دیگر تلاش کنند تا بتوانند همان علاقه خود را انتخاب کنند و تا آخر، از هیچ تلاشی دریغ نکنید. البته اگر حقیقتا عاشق هنر سینما هستند.

هم وجود دارد. از طرف دیگر، انبوه مشکلات خانوادگی و مسئولیت هایی که به گردن داشته و دارم، موجب شده که نتوانم تمام هم و غم خود را به فیلمسازی اختصاص دهم.

■ **دوست دارید بیشتر در چه مواردی فیلم بسازید؟**

بیشتر دغدغه های من روی موضوعات بومی متمرکز است. اگر حقیقتا تهیه کننده ای پیدا می شد که از نظر فکری وجوه مشترک داشتیم و در نتیجه با یکدیگر، هم دغدغه بودیم؛ بسیار علاقمند بودم بیشتر در قالب مستند، روی تاریخ، فرهنگ و سنت های شهر و استان خود کار کنم.

■ **با توجه به شرایط و فضای موجود در کرمان آیا به مهاجرت به منظور گسترش و ارتقا کار خود فکر کرده اید؟**

بله به مهاجرت فکر کردم، چون فضای فیلمسازی در شهرهای بزرگتر و به ویژه تهران، به گونه ای است که فیلمساز دستش از نظر پیدا کردن عوامل حرفه ای بازتر است. از طرفی ارتباطات در شهرهای بزرگتر، گسترده تر است و در نتیجه، می توان روی ساخت یک فیلم حرفه ای حساب کرد.

اما همانطور که گفتیم مسئولیت های خانوادگی که به عهده دارم مانع این کار

اولین فیلم را در ۲۰ سالگی و بعد از اتمام دوره فیلمسازی ساختم. داستان فیلم در مورد پسر بچه بازیگوشی بود که مهمان ناخوانده را مزاحم بازی خود می دانست. داستان فیلم حول کارهای او برای دست به سر کردن مهمان می گذرد.

■ **اگر به گذشته برگردید باز همین مسیر را انتخاب می کنید؟**

اگر به گذشته برگردم هرگز وارد هنرستان فنی و حرفه ای نمی شوم. هرگز حسابداری را انتخاب نمی کردم. به جای آن از همان ابتدا وارد رشته هنر می شدم و فیلمسازی را از طریق درس و دانشگاه ادامه می دادم. هر چند با انجمن سینمای جوانان هم فضایی تجربه کردم که توانستم در آن از طریق فیلمسازی کمی از دغدغه هایم را بازگو کنم. اما آنچه در دانشگاه میگذرد، دستاوردهای پربارتری به همراه دارد که متأسفانه در انجمن سینمای جوان به آن نرسیدم.

■ **به عنوان یک زن در زمینه فیلمسازی با چه چالش هایی روبرو بودید؟**

بیشتر موانع من از نظر مالی بود که هنوز هم با آن درگیر هستم. به این معنا که متأسفانه نبود تهیه کننده باعث شده که فیلمسازان نتوانند فیلمی باب دل خود بسازند. این مشکل، هنوز



■ ■ ■

دوست دارم

روی تاریخ، فرهنگ و

سنت های شهر و استان

خود کار کنم.



روز جهانی درونگراها

افراد درونگرا معمولاً ترجیح می‌دهند که دیگران با آنها صحبت کنند. آنها هرگز برای صحبت پیش قدم نمی‌شوند؛ بنابراین اولین قدم را شما بردارید و با آنها سلام کنید یا شروع به صحبت کنید.

این افراد علاقه‌مند به موضوعات عمیق و معنادار هستند. از آنها سوالاتی بپرسید که به آنها فرصت دهد تا نظرات و احساسات خود را بیان کنند.

توجه داشته باشید افراد درونگرا ممکن است در ابتدا کمی خجالتی یا کم حرف باشند. به آنها زمان بدهید تا راحت شوند و به آنها نشان دهید که با ایشان احساس راحتی می‌کنید.

درونگرایی یک ویژگی شخصیتی طبیعی و سالم است که در هر دو جنس و در تمام سنین دیده می‌شود. درونگراها می‌توانند در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود موفق باشند، اما ممکن است نیاز داشته باشند تا نیازهای خود را درک کرده و برای آنها ارزش قائل شوند.

پرمشغله اجتماعی، احساس خستگی یا فرسودگی کنند.

راحتی در تنهایی؛ درونگراها از تنهایی لذت می‌برند. آنها ممکن است ترجیح دهند به تنهایی مطالعه کنند، به موسیقی گوش دهند یا به فعالیت‌های دیگری بپردازند که به تنهایی می‌توانند از آنها لذت ببرند.

توانایی تمرکز عمیق؛ درونگراها می‌توانند به راحتی روی یک کار یا موضوع تمرکز کنند. آنها اغلب از شلوغی و سرو صدا لذت نمی‌برند و ممکن است در محیط‌های پرتحرک احساس پریشانی کنند.

حساسیت به محرک‌های بیرونی؛ درونگراها نسبت به محرک‌های بیرونی مانند صدا، نور و جمعیت حساس‌تر هستند.

در ارتباط با افراد درونگرا باید درک کنید که درونگراها متفاوت از برونگراها هستند. به آنها اجازه دهید تا به شیوه‌ای که برایشان راحت است، با شما ارتباط برقرار کنند.

-یلدا رحیمی/کارشناس روانشناسی-

دوم ژانویه (۱۲دی) به عنوان روز جهانی درونگرایی نامگذاری شده است. این روز فرصتی برای درک بهتر از درونگراها است.

درونگراها افرادی هستند که انرژی خود را از درون خود دریافت می‌کنند. آنها ترجیح می‌دهند زمان خود را به تنهایی یا با افراد نزدیک خود بگذرانند. درونگراها اغلب به عنوان افرادی آرام، گوشه‌گیر، خجالتی و حتی عجیب و غریب در نظر گرفته می‌شوند.

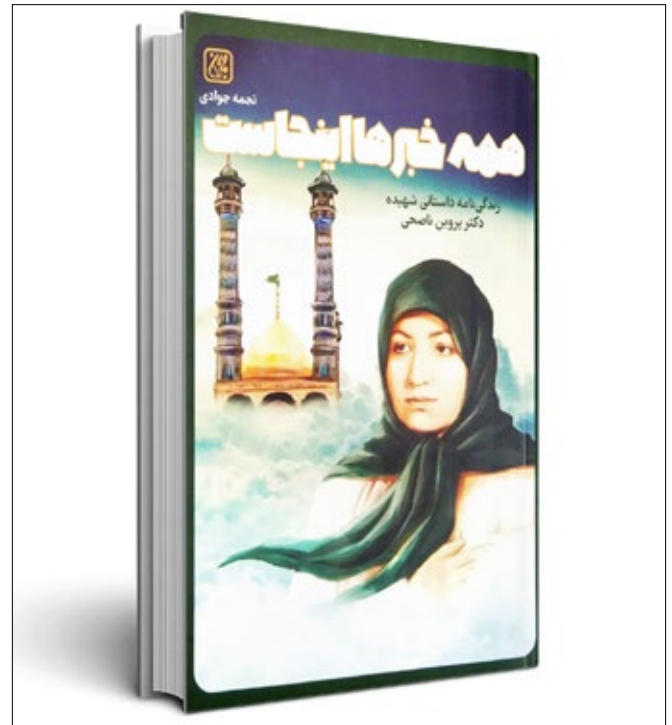
درونگراها اغلب به اشتباه به عنوان افراد خجالتی یا منزوی شناخته می‌شوند، در حالی که اینطور نیست. آنها فقط نیازهای متفاوتی دارند که باید به آنها احترام گذاشت.

به طور کلی درونگراها دارای ویژگی‌های زیر هستند:

نیاز به زمان تنهایی برای شارژ شدن؛ درونگراها برای اینکه انرژی خود را حفظ کنند، نیاز به زمان تنهایی دارند. آنها ممکن است پس از یک روز

درونگراها اغلب به اشتباه به عنوان افراد خجالتی یا منزوی شناخته می‌شوند، در حالی که اینطور نیست. آنها فقط نیازهای متفاوتی دارند

رکورددار عمل جراحی در دوران دفاع مقدس



این بانوی جوان یک لحظه از زندگی اش را صرف خود نمی‌کرد و همه حواسش به این بود که مبادا مجروحی نیاز به مداوا داشته باشد و او از این موضوع غافل مانده باشد. حضور مداوم دکتر ناصحی در بیمارستان‌های تهران و قم و عمل جراحی‌های متعدد باعث شد این بانو رکورددار جراحی‌های عمومی در زمان جنگ باشد.

او تا روزهای آخر جنگ همچنان در تکاپو بود. تا اینکه در تاریخ ۲۱ تیرماه سال ۶۷ درست چند روز مانده به پذیرش قطعنامه ۵۹۸ حین ماموریت بر اثر سانحه رانندگی و انفجار خودرو به شهادت رسید. او در آن لحظه باردار بود و با رفتنش داغی بزرگ بر دل جامعه پزشکی گذاشت. دکتر پروین ناصحی کارنامه درخشانی از تلاش و فعالیت پزشکی خود به یادگار گذاشته است. جراح نمونه بیمارستان‌های قم و جراح افتخاری طرح انصارالمجاهدین و مهم‌تر از همه نخستین بانوی متخصص جراحی ازجمله عناوینی است که جامعه پزشکی به این بانو اختصاص داده است.

همین جا درس بخواند. پروین بعد از پایان دوره تخصص جراحی برای گذراندن دوره رزیدنتی به قم رفت و در آنجا ساکن شد.

پروین قم را فقط دوست نداشت؛ عاشقش بود. عاشق حضرت معصومه (س) و ارادت خاصه به حضرت امام زمان (عج) و مسجد جمکران. همین هم باعث شده بود پزشک جوان مرحله رزیدنتی خود را در قم بگذراند. هر هفته به قم می‌آمد و قبل از اینکه به بیمارستان برود و عمل جراحی انجام دهد خود را به حرم می‌رساند. سلامی می‌داد و برای کار روزانه آماده می‌شد. شروع کار پروین مصادف شده بود با آغاز جنگ تحمیلی. او علاوه بر خدمت به مردم قم، همه توانش را برای مداوای رزمندگان به کار گرفت. یک پایش تهران بود و یک پایش قم. مسیر صفا و مروه‌ای که این دکتر جوان برای رضای خدا پیدا کرده بود.

گاهی او را در بیمارستان آیت‌الله طالقانی پیدا می‌کردند و گاهی در بیمارستان لقمان. بعضی اوقات هم در بیمارستان شهید لبافی‌نژاد. هر چه بود

شهیده «پروین ناصحی» اولین زن جراح عمومی ایران از جمله زنان مجاهدی است که مدارج علمی را طی کرده و با تخصص پزشکی خود شبانه‌روز یاری‌گر رزمندگان بوده است. بانویی که دوره رزیدنت جراحی را در خدمت مجروحین جبهه‌ها به سر برد و بعد از کسب درجه تخصص در رشته جراحی فرشته نجات رزمندگان شد.

پروین در روستای سرسبز کیلان در سال ۱۳۳۴ به دنیا آمد؛ جایی در دامنه کوه دماوند. پدرش افسر ژاندارمری بود. با اینکه از نیروهای نظامی رژیم پهلوی به‌شمار می‌آمد اما اثری از خلق و خوی دیگر نظامیان وابسته به رژیم را نداشت. ارادتش به حضرت امام (رضاع) باعث شده بود فرزندانش را هم با همین روحیه تربیت کند. پروین بعد از گذراندن دوره دبیرستان در آزمون دانشگاه شرکت کرد و در رشته پزشکی قبول شد. او با توجه به موقعیت شغلی پدرش و اینکه دانشجوی ممتازی بود می‌توانست برای ادامه تحصیل به یکی از کشورهای اروپایی یا آمریکا برود اما ترجیح داد در کشورش بماند و در

برای ملیکا

فوتبال یکی از ورزش‌های پرطرفدار در تمام دنیاست. زنان و مردان زیادی شیفته بازی در مستطیل سبز هستند. اما در این میان اسطوره‌هایی هستند که نوع بازی و جنگنده بودنشان وجه تمایزشان با دیگر بازیکنان فوتبال می‌شود.

اگر این روحیه جنگنده باعشق به وطن آمیخته شود، یک بازیکن را به یک بازیکن حرفه‌ای تبدیل می‌کند. ملیکا محمدی یکی از این بازیکنان بود.

او در ۱۵ سالگی تجربه بازی در تیم فوتبال زیر ۱۹ سال زنان را در کارنامه خود ثبت کرد و بعد از آن به تیم ملی زنان ایران دعوت شد.

فوت او بازتاب گسترده‌ای در ایران و حتی جهان داشت. در ادامه صحبت بعضی از هم تیمی‌های او را مورد ملیکا می‌خوانید.



سامان‌ناکر مهاجم برجسته تیم ملی زنان استرالیا و چلسی برترین بازیکن زن فوتبال آسیا در پیامی ویدیویی: می‌خواستم بهت پیام بدهم و بگم بازی مقابل شما چه افتخاری بود. می‌تونم از عشقی که به کشور و فوتبال داشتی صحبت کنم. من از شنیدن خبر درگذشتت بسیار ناراحت شدم. امیدوارم که در آرامش باشی. امیر قلعه‌نویی، سرمربی تیم ملی فوتبال ایران، یحیی گل‌محمدی، سرمربی پرسپولیس و جواد نکونام، سرمربی استقلال از جمله چهره‌های سرشناس فوتبال ایران هستند که در پیام‌هایی در فضای مجازی درگذشت ملیکا محمدی را تسلیت گفته‌اند.



مریم آزمون سرمربی تیم ملی زنان در سایت فدراسیون فوتبال اعلام کرد: ما بازیکنی را از دست دادیم که با ۲۳ سال سن جزو سرمایه اجتماعی این مملکت بود. چه از نظر اخلاقی و چه فنی شاید سال‌ها جایگزینی برای ملیکا در تیم ملی پیدا نشود.



عاطفه رمضانی: ملیکا برای خواسته هاش تلاش میکرد و عاشق فوتبال بود.



سامانه چهکنندی: ملیکا دختری با قلبی بزرگ، نخبه و عاشق ایران و فوتبال



مریم منظمی نایب‌رئیس زنان فدراسیون فوتبال در گفتگو با فارس: او یکی از بازیکنان بسیار با شخصیت و خوب تیم ملی بود. شخصیت بزرگ و وطن‌پرستی داشت.



مهدیه ملایی: با معرفت، رفیق واقعی، اسطوره

