

گفت‌وگو با یلدا و مامان
دو بلاگر حوزه فرهنگ و آداب و رسوم کرمان؛

روایات مادرانه‌ای که بالهجه کرمانی شیرین شد





تأثیر ساختارسازی جامعه بر ارتقای نقش زنان

-مسعود بازبان-

مهمترین چالش‌هایی که جوامع در سرتاسر دنیا با آن مواجه هستند، نقش زنان و توانمندسازی ایشان است. ایجاد یک ساختار در جامعه که نیازهای زنان را محترمانه شناسایی کرده و امکانات لازم برای توسعه و پیشرفت آنها فراهم کند، بهبود فرصت‌ها و شرایط زنان را تضمین می‌کند.

یکی از جوانب مهم ساختارسازی جامعه، ایجاد فرصت‌های برابر برای زنان در تمامی ابعاد زندگی اجتماعی، اقتصادی و سیاسی است. این امر باعث می‌شود تا زنان بتوانند به نقش‌های مختلفی در جامعه پرداخته و بهره‌وری خود را به حداکثر برسانند. از این رو، ایجاد محیط‌هایی که قابلیت شرکت و مشارکت زنان را فراهم می‌کند، یکی از اساسی‌ترین مولفه‌های ساختارسازی در جامعه است.

از سوی دیگر تحقق تساوی جنسیتی نیز نیازمند ساختارهای جامعه‌ای مناسب است. ایجاد فرهنگ‌ها و قوانینی که از تبعیض علیه زنان جلوگیری کند و برابری حقوق و فرصت‌ها را تضمین کند، از اهمیت بالایی برخوردار است. تبعیض جنسیتی می‌تواند شامل تبعیض در حقوق کاری، دسترسی به آموزش، مشارکت در تصمیم‌گیری و سایر حقوق اساسی زنان باشد.

- ۲/ تأثیر ساختارسازی جامعه بر ارتقای نقش زنان
- ۳/ معرفی کتاب نوجوانان / پازل موفقیت نوجوانان
- ۳/ معرفی کتاب بزرگسال / چک لیست
- ۳/ معرفی فیلم / شکست ناپذیر
- ۴/ جرم مزاحمت تلفنی در قانون چیست؟
- ۵/ روز زن در اروپا
- ۶/ عدالت اجتماعی
- ۷/ بازار: غول ایرانی دنیای نرم افزار
- ۸/ روایات مادرانه‌ای که با لهجه کرمانی شیرین شد
- ۱۰/ طبیعت در منزل
- ۱۱/ سلامت روان و خانواده
- ۱۲/ با منافذ باز پوست خود چه کنیم؟
- ۱۳/ هیستروسکوپی
- ۱۴/ هنر درمانی کودکان در مدارس انگلستان
- ۱۵/ حمام وکیل یادگار دوران قاجار
- ۱۶/ آگاه شدن فریدون از اصل و نسب خود
- ۱۷/ داستان کوتاه / آشتی
- ۱۸/ روز استقلال کانون وکلای دادگستری
- ۱۹/ شهلا ثانی، دانش آموز شهید
- ۲۰/ زبان مادری؛ زبان هویت فرهنگی یک جامعه
- ۲۱/ لایحه پیشگیری از آسیب دیدگی زنان بررسی می‌شود

پازل موفقیت نوجوانان

نویسنده: سمیه سادات

مهدوی، محمد ترکمان

ناشر: انتشارات سخنوران

کتاب پازل موفقیت نوجوانان یک راهنمای کاربردی و عملیاتی آموزش گام به گام مهارت‌های زندگی نوجوانان است که با نثر روان ابتدا در حیطه خود آگاهی نوجوانان نسبت به مسائل جسمی روانی عاطفی و اجتماعی را مورد بحث قرار داده سپس در حیطه خودپنداری و اعتماد به نفس نوجوانان وارد شده یکی از مهم ترین مواردی است که باید مورد تأکید قرار بگیرد زیرا ریشه بسیاری از بزهکاری‌ها و اعتیاد و سایر مسائل در همین موضوع

نهفته است.

سمیه سادات مهدوی و محمد ترکمان سپس در حوزه روابط بین فردی و ارتباط موثر نگارش کردند که یکی از مهمترین مهارت‌هایی است که هر فردی بایستی با آن آشنا باشد تا قدرت درخواست کردن صحیح، نه گفتن مناسب، انتقاد کردن صحیح، صحبت کردن درست و گوش کردن، انتقال پیام روشن را بتوانند دنبال کنند. نویسندگان در ادامه وارد مبحث همدلی شدند که یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی است که اگر فرد بتواند خودش را از لحاظ ذهنی و عاطفی جای دیگری قرار دهد بسیاری از تعارض



افراد و مشکلات بین فردی کاهش می‌یابد. این اثر ساختاری بسیار کاربردی و روشن جهت استفاده والدین و مربیان نوجوانان دارد و دقیقاً به بحث آموزش مهارت‌های زندگی و پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی به شکل کاربردی می‌پردازد.

معرفی فیلم

شکست ناپذیر



شکست ناپذیر داستان واقعی یک قهرمان المپیک به اسم لویی زامپرینی است که در دوران جنگ جهانی دوم به عضویت نیروی ارتش آمریکا درآمد. در سال ۱۹۴۳ هواپیمایی که او و ده سرباز دیگر که سوارش بودند در اقیانوس آرام سقوط کرد و هشت نفر کشته شدند. سه سرباز زنده مانده (از جمله زامپرینی) بدون آب آشامیدنی و غذا چهل و هفت روز کامل در اقیانوس سرگردان شدند. پس از مدتی زامپرینی به همراه دوستش توسط نیروهای ژاپن اسیر می‌شود و تا آخر جنگ در اسارت باقی می‌ماند و شکنجه‌های زیادی را تحمل می‌کند. فیلم شکست ناپذیر یک داستان واقعی از زندگی لویی زامپرینی است. زامپرینی همچنین به عنوان تورنادو تورنس شناخته می‌شود. او یک دوندۀ ماهر بود. او در سال ۱۹۳۶ موفق به کسب مقام هشتم در ماده ۵۰۰۰ متر شد. این فیلم درباره حضور او در یک زندان ژاپن در طول جنگ جهانی دوم است. فیلم Unbroken ساخته آنجلینا جولی، هم لویی جوان و هم لویی بالغ را نشان می‌دهد، آن هم در شرایطی که چگونه او هنگامی که وضعیت فراتر از بد است تسلیم نمی‌شود. این شخص دقیقاً به لطف اراده و قدرتش توانست تا ۹۷ سال (۲۰۱۴) زنده بماند. این فیلم دومین تلاش آنجلینا جولی در مقام کارگردان اقتباسی از کتاب پرفروش «شکست ناپذیر - Unbroken» است که بر اساس یک زندگی واقعی نوشته شده است. بیان فیلم سراسر است و مستقیم است و داستان جذاب زامپرینی را بدون حاشیه و انحراف از مسیر تعریف می‌کند. ضرباهنگ فیلم بانشاط است و باعث می‌شود که بیننده در طول ۱۳۷ دقیقه تماشای فیلم خسته نشود؛ روی موضوعات بیش از حد توقف نمی‌کند. کلاً بازی‌ها قوی هستند و در فیلم چهره‌های خیلی آشنایی که حواس بیننده را از خود فیلم پرت کنند وجود ندارد. است.

معرفی کتاب بزرگسال

چک لیست

نویسنده: آتول گواندی

مترجم: مریم شبیری

ناشر: نشر نوین

چک لیست همان لیست ساده‌ای است که شما می‌شناسید اما به عنوان یک دستیار حرفه‌ای برای شما و ذهن‌تان کار می‌کند. در این میکروکتاب می‌خوانید که این لیست‌های ساده چطور می‌توانند ما و زندگی‌مان را متحول کنند و با مثال‌هایی که در دنیای واقعی اتفاق افتاده، اهمیت چک لیست‌ها را درک می‌کنیم. اصلاً چک لیست‌ها به چه دردی می‌خورند؟ آتول گواندی جراح عمومی در بوستون، نویسنده نیویورکر و استادیار دانشکده پزشکی و دانشکده بهداشت عمومی هاروارد است. او دو جایزه ملی بدست آورده و به عنوان یکی از معتبرترین جراحان

جهان شناخته می‌شود. آتول دو کتاب دیگر هم با عناوین «یادداشت‌های یک جراح در باره عملکرد و پیچیدگی‌ها» و «یادداشت‌های یک جراح درباره یک علم ناقص» به رشته تحریر درآورده است که همه کتاب‌های او جز پرفروش‌ترین‌های آمازون بوده است. آتول گواندی (Atul Gawande) نویسنده هندی کتاب چک لیست (Checklist Manifesto) که شغل اصلی‌اش پزشکی است، در آخرین اثر پرفروش خود بیان می‌کند که چک لیست چه چیزهایی را درباره پیچیدگی‌های زندگی مشخص می‌کند و به شما یاد می‌دهد که چگونه می‌توان از آن استفاده کرد. چک لیست‌ها در واقع یک فهرست قابل تکرار برای



انجام کارهایی هستند که امکان و احتمال خطا در انجامشان بسیار زیاد است. یک چک لیست باید به شکلی تنظیم شود که مهم‌ترین و اصلی‌ترین مراحل انجام کار را نیز شامل شود. در این کتاب به سوالات متعددی پرداخته می‌شود از قبیل: ویژگی‌های یک چک لیست خوب یا بد چیست؟ چگونه متوجه بشویم چک لیست‌ها کی به درد می‌خورند و کی نمی‌خورند؟ آیا از چک لیست می‌توان مانند نقش صابون برای مراقبت‌های جراحی انتظار داشت؟



جرم مزاحمت تلفنی در قانون چیست؟

شش ماه و ۷۴ تا ضربه شلاق محکوم خواهند شد».

مزاحمت زنان شامل مزاحمت های خیابانی، رفتار های کلامی و غیر کلامی دارای ماهیت جنسی (مانند توهین کردن، کنایه زدن، فریاد کشیدن، نوازش کردن، خیره شدن و غیره) را شامل می شود که معمولاً توسط مرد های غریبه در مکان های عمومی و غیر عمومی نسبت به زن یا کودک اعمال می شوند. متلک پرانی، تنه زنی، و اعمال غیر اخلاقی در مجامع عمومی و نظایر آن به طور لفظی و غیر لفظی از مظاهر مزاحمت خیابانی است که مرتکب جرم با حرکات و اعمال توهین آمیز موجب هتک حرمت زن یا کودک را فراهم می آورند.

جرم مزاحمت بانوان و اطفال را میتوان از طریق راه های زیر اثبات کرد:

- ۱- شهادت شهود
- ۲- وقوع جرم در منظر نیروی انتظامی
- ۳- اقرار
- ۴- ثبت واقعه دوربین های مدار بسته شهری و غیره.

جرم مزاحمت برای نوامیس و بانوان یکی از جرائم غیر قابل گذشت است که در صورت وقوع حتی با گذشت شاکی باز هم مجازات آن اعمال خواهد شد اگرچه گذشت می تواند باعث تخفیف در مجازات شود.

لازم به ذکر است این ماده فقط جهت ایجاد مزاحمت برای اطفال و بانوان است و مردان را شامل نمی شود.

خط تلفن فرد مزاحم برای بار اول به مدت یک هفته، برای بار دوم به مدت سه ماه و برای بار سوم به طور دائم قطع می شود.

اگر متهم از طریق ارسال پیامک و مزاحمت تلفنی مبادرت به توهین و فحاشی نماید، مورد از موارد تعدد مادی مختلف است که به استناد ماده ۴۷ قانون مجازات اسلامی مستوجب جمع مجازات میگردد و به مجازات توهین و فحاشی هم مرتکب می شود. ایجاد مزاحمت برای بانوان و اطفال: بر اساس ماده ۶۱۹ ی قانون مجازات اسلامی بخش تعزیرات «هر کس در اماکن عمومی یا معابر متعرض یا مزاحم اطفال یا زنان شود یا با الفاظ و حرکات مخالف شئون و حیثیت به آنان توهین نماید به حبس از دو تا

حانیه محمدی-کارشناس حقوقی

مزاحمت تلفنی وقتی حاصل می گردد که فردی بی جهت، با اشغال کردن تلفن دیگری، باعث آزار واذیت او شده و به این واسطه آسایش او را سلب کند. مزاحمت تلفنی به روش های مختلف انجام می شود که در ادامه به چند مورد از آنها خواهیم پرداخت:

سوت زدن
سکوت کردن
توهین به مخاطب
تهمت زدن به مخاطب
عنوان کردن خبرهای کذب و ناراحت کننده (شوک آور)

سوت کشیدن، سکوت و سپس فوت کردن در گوشی بدون وقفه. لازم به ذکر است که مزاحمت ها، به مشکلاتی که برای خانواده ها ایجاد می کنند محدود نمی شود، بلکه آتش نشانی، موسسات تاکسی تلفنی، غذاخوری هایی که مشتریان تلفنی دارند، پلیس ۱۱۰، ۱۱۸ و غیره را هم شامل می شود و این امر مجازات های سنگین تری را بدنبال دارد.

مزاحمت تلفنی از آنجایی که در شمار جرایم عمومی و غیر قابل گذشت محسوب می شود، در صورت گذشت شاکی، تعقیب کیفری و اجرای مجازات آن متوقف نمی شود.

در قانون مجازات اسلامی برای مرتکب به جرم مزاحمت تلفنی حبس از ۱ تا ۶ ماه در نظر گرفته شده است. علاوه بر این به موجب تبصره ۲ ماده ۱۴ قانون تاسیس شرکت مخابرات ایران

■ ■ ■
مزاحمت زنان شامل مزاحمت های خیابانی، رفتار های کلامی و غیر کلامی دارای ماهیت جنسی (مانند توهین کردن، کنایه زدن، فریاد کشیدن، نوازش کردن، خیره شدن و...) را شامل می شود.



روز زن در اروپا

-فاطمیما محمودی/ فعال حقوق زنان-
در اروپا، به روز زن به عنوان یک فرصت مهم برای برجسته کردن تلاش‌ها و چالش‌های موجود پیرامون برابری جنسیتی نگاه می‌شود. یکی از جنبه‌های مهم، حمایت بی‌دریغ پلیس از زنان، به ویژه زنانی است که با خشونت خانگی مواجه شده‌اند.

زمانیکه فردی که در معرض خشونت خانگی قرار می‌گیرد با پلیس تماس می‌گیرد، واکنش اولیه بر اساس همدلی و فوریت می‌باشد. سازمان‌های مجری قانون برای رسیدگی به چنین مواردی با حساسیت و درک آموزش‌های لازم را دیده‌اند. پس از تماس با پلیس؛ ابتدا بر اساس پروتکل‌های از پیش تعیین شده، تماس‌ها الویت بندی شده و بر اساس آن سریع‌ترین اقدام انجام می‌شود. به محض ورود یا برخورد با قربانی، افسران آموزش می‌بینند تا با دقت به او نزدیک شوند و از ایمنی او اطمینان حاصل کنند.

روز زن اغلب به عنوان بهانه ای برای تمرکز بر اجرای قوانین و بررسی مجدد قوانین حمایتی عمل می‌کند. در این موارد آرامش و امنیت روانی زنان آسیب دیده را در اولویت

قرار می‌گیرد. قوانین به نحوی تعیین شده‌اند که هدف نه تنها رسیدگی به موارد فوری، بلکه حمایت بلندمدت باشد. در بسیاری از کشورهای اروپایی، واحدهای تخصصی، مانند واحدهای خشونت خانگی وجود دارد. این واحدها متشکل از نیروهایی هستند که به طور خاص برای رسیدگی به پرونده‌های مربوط به خشونت علیه زنان آموزش دیده‌اند. روز زن اغلب با برنامه‌های اطلاع‌رسانی و کمپین‌های حمایت‌کننده، تقویت‌کننده‌ی این واحدها است.

علاوه بر این، روز زن به عنوان فرصتی برای سازمان‌های مختلف حمایتی عمل می‌کند. هدف این



روز زن اغلب به عنوان بهانه ای برای تمرکز بر اجرای قوانین و بررسی مجدد قوانین حمایتی عمل می‌کند.

سازمان‌ها پر کردن شکاف بین واکنش‌های فوری و کمک‌های مستمری است که قربانی‌ها ممکن است به آن نیاز داشته باشند.

منظور از کمک‌های مستمر تمام فعالیت‌های حمایتی از جمله دسترسی به مشاوره، کمک حقوقی، و مسکن امن است.

در اروپا قوانین برای ارائه حمایت بهتر از قربانیان خشونت خانگی به طور مداوم در حال تغییر است. فعالان حقوق زنان این روز را فرصتی برای اصرار برای بازنگری و تقویت این قوانین در نظر می‌گیرند.

از سوی دیگر در این روز، کمپین‌های اطلاع‌رسانی توسط پلیس و سایر سازمان‌ها راه اندازی می‌شود که به دنبال آموزش عمومی در مورد نشانه‌های خشونت خانگی و نحوه گزارش ایمن آن است.

به طور خلاصه، روز زن در اروپا رویدادی مهم برای تأمل در تعهد جمعی برای حمایت از زنان، به ویژه زنانی که با خشونت خانگی مواجه هستند، است. در این میان پلیس برای اطمینان از ایمنی و رفاه قربانی‌ها، نقشی محوری در این سیستم ایفا می‌کند.



عدالت اجتماعی

کودکی آغاز شود، ما به عنوان اعضای جامعه باید از دوران کودکی در مورد مسائل اطرافمان در حد فهم و توانمان آگاه شویم، باید آموزش را از دوران کودکی آغاز کرد، فرزندانمان را برای پذیرش مسئولیت ها در قبال جامعه و مسئولیت جامعه در قبال آنان، آگاه نمود. مسلم است که این آگاهی نسل به نسل منتقل می گردد. فرزندان به والدین خود و همچنین زمانی که در نقش والد قرار می گیرند به فرزندان خود آموزش می دهند. جدای از مباحث و شاخص های مربوط به عدالت اجتماعی، می توان حق آموزش را نیز جزو شاخص های مهم عدالت اجتماعی به حساب آورد. چرا که با کسب اطلاع و آموزش دیدن افراد می توانند نسبت به برابری جنسیتی، ریشه کن کردن فقر، رفاه اجتماعی و ... دید وسیع تر و گسترده تری پیدا کرده و برای تحقق هر کدام از این شاخص ها اظهار نظر نموده و خود را به عنوان شهروند دارای حق مشارکت و اظهار نظر در مورد مسائل مختلف داشته باشند.

را می توان از اهداف اصلی توسعه جامعه به حساب آورد اما آن چه که در این مقوله دارای اهمیت است، بحث آموزش و اطلاع رسانی است. جدای از بحث جنسیتی هر کدام از شهروندان یک جامعه باید و حق دارند که از حقوق شهروندی خود آگاهی داشته باشند اما جای این آموزش ها کجاست؟ از کجا باید شروع کرد؟ چه زمانی باید آموزش ها آغاز شود و افراد بدانند به عنوان شهروندان معمولی یک جامعه چه حقوقی دارند؟ در واقع باید گفت که آموزش در هر زمینه ای باید از زمان

-زهرا قاسم زاده-دکتری جامعه شناسی-

از سال ۲۰۰۷ مجمع عمومی سازمان ملل ۲۰ فوریه مصادف با اول اسفند را به عنوان روز جهانی عدالت اجتماعی معرفی و از کشورهای عضو دعوت کرد که با اختصاص روز عدالت اجتماعی برای ترویج فعالیت های ملی مطابق با اهداف اجلاس جهانی توسعه اجتماعی گام بردارند. شاخص هایی که سازمان ملل برای دستیابی به عدالت اجتماعی مطرح می نماید عبارتند از: ریشه کن کردن فقر، ارتقاء اشتغال کامل و کار مناسب، برابری جنسیتی و دسترسی به رفاه اجتماعی و عدالت.

درباره هر یک از شاخص های فوق می توان به طور مفصل بحث کرد و مطالبی را ارائه نمود اما آن چه که در میان این شاخص ها برجسته و مناسب با شرایط امروزی جامعه ماست همان بحث برابری جنسیتی است که می توان از ابعاد گوناگون به آن پرداخت.

تلاش برای رسیدن به هر یک از شاخص های عدالت اجتماعی

باید آموزش را از دوران کودکی آغاز کرد، فرزندانمان را برای پذیرش مسئولیت هادر قبال جامعه و مسئولیت جامعه در قبال آنان، آگاه نمود.

بازار: غول ایرانی دنیای نرم افزار



-زینب مولایی/کارشناس کوچ مدیران-

در دنیای امروز، گوشی‌های هوشمند به ابزاری ضروری برای زندگی تبدیل شده‌اند. دانلود نرم افزار و بازی یکی از نیازهای اساسی کاربران این گوشی‌ها است. در ایران، اپ استورهای مختلفی برای دانلود نرم افزار وجود دارند، اما بازار به عنوان بزرگترین اپ استور فارسی، در بین ایرانیان شناخته شده است.

بازار در سال ۱۳۸۹. به همت جمعی از فارغ التحصیلان و دانشجویان برترین دانشگاه‌های ایران شکل گرفت. این برنامه متعلق به «گروه توسعه و فناوری اطلاعات هزارستان» است و توسط «شرکت آوای همراه هوشمند هزارستان» ساخته شده است. این اپ استور در حال حاضر بیش از ۱/۸ میلیارد نصب برنامه و بیش از ۶۳۰ میلیون به روزرسانی دارد.

بازار طیف وسیعی از نرم افزارها و بازی‌ها را در اختیار کاربران قرار می‌دهد. کاربران می‌توانند به راحتی نرم افزار مورد نظر خود را جستجو و دانلود کنند. همچنین، بازار امکاناتی مانند دسته بندی نرم افزارها، نقد و بررسی نرم افزارها، و ارائه پیشنهادات به کاربران را ارائه می‌دهد. مدل درآمدی:

بازار از طریق روش‌های مختلفی مانند کمیسیون از فروش نرم افزار، تبلیغات، و ارائه خدمات پرمیوم مانند اشتراک بدون تبلیغات و دانلود با سرعت بالا، درآمد کسب می‌کند. هرچند اپ استورهای فارسی دیگری نیز وجود دارد اما طبق آمار؛ بازار

نسبت به رقبای خود موفق تر عمل کرده است.

دلایل متعددی برای برتری بازار وجود دارد:

جامعیت: بازار طیف وسیعی از نرم افزارها و بازی‌ها را در اختیار کاربران قرار می‌دهد. به طوری که بیش از ۴۰۰ هزار نرم افزار و بازی در آن منتشر شده است.

رابط کاربری ساده: رابط کاربری بازار ساده و کاربر پسند است و کاربران به راحتی می‌توانند نرم افزار مورد نظر خود را پیدا و دانلود کنند.

سرعت دانلود بالا: سرعت دانلود نرم افزارها از بازار نسبت به سایر اپ استورهای فارسی بالا است.

خدمات متنوع: بازار علاوه بر دانلود نرم افزار، خدمات متنوع دیگری مانند ارائه اخبار و مقالات مرتبط با فناوری، معرفی نرم افزارهای جدید، و امکان پرداخت درون برنامه‌ای را نیز ارائه می‌دهد.

البته رقابت همیشه کار آسانی نیست و در بازار کسب و کار همواره با چالش‌هایی همراه خواهید بود. برای این برنامه فارسی زبان نیز بزرگترین چالش، رقابت با اپ استورهای خارجی است. بازار با اپ استورهای خارجی مانند گوگل پلی استور و آپ استور اپل رقابت می‌کند.

به دلیل تحریم‌های بین‌المللی، بازار در ارائه برخی از نرم افزارها و خدمات به کاربران ایرانی با مشکلاتی مواجه است. البته دقیقاً به همین دلیل امکان دسترسی به برخی از برنامه‌های داخلی تنها از طریق همین برنامه امکانپذیر است.

سرعت اینترنت یکی دیگر از چالش‌های پیشروی بازار است. در برخی مواقع، سرعت دانلود نرم افزارها از بازار به دلیل ترافیک بالا و سرعت اینترنت در ایران، کاهش می‌یابد.

در این میان آنچه افق‌های روشنی پیش رو این نوع کسب و کار می‌گشاید، نیز کم نیست.

یکی از فرصت‌های پیشرو رشد بازار موبایل در ایران است.

این موضوع فرصتی برای این نوع کسب و کار است تا تعداد کاربران خود را افزایش دهد.

از سوی دیگر تقاضا برای خدمات دیجیتال مانند دانلود نرم افزار و بازی در ایران رو به افزایش است و این موضوع فرصتی است تا خدمات خود را گسترش دهد.

رشد فناوری‌های جدید مانند بلاک چین و هوش مصنوعی تأثیر مستقیم بر این کسب و کارها دارد و می‌تواند در ارائه خدمات بهتر به کاربران کمک کنند.

البته، اپ استورهای فارسی دیگری نیز وجود دارند که خدمات با کیفیتی ارائه می‌کنند. از جمله:

سیب اپ: این اپ استور برای دانلود نرم افزارهای iOS استفاده می‌شود.

اناردونی: این اپ استور مجموعه‌ای از نرم افزارها و بازی‌های ایرانی و خارجی را ارائه می‌دهد.

مایکت: این اپ استور برای دانلود نرم افزارهای اندروید استفاده می‌شود.

*به دلیل عدم وجود اطلاعات کافی؛ آمار ارائه شده از سایت بازار برداشت شده است.



بازار طیف وسیعی از

نرم افزارها و بازی‌ها را

در اختیار کاربران قرار

می‌دهد. به طوری که

بیش از ۴۰۰ هزار نرم افزار

و بازی در آن منتشر

شده است.

گفت‌وگو با یلدا و مامان، دو بلاگر حوزه فرهنگ و آداب و رسوم کرمان؛

روایات مادرانه‌ای که با لهجه کرمانی شیرین شد

همین خودمانی بودنمان است. لهجه کرمانی اصلاً چیزی نیست که از آن خجالت بکشید.

در حال حاضر تعدادی از بلاگرها با متحوای نامناسب کرمان را بد نشان می‌دهند. کرمان شهری با اصالت بوده و لهجه مردم این خطه هم اصیل است. نباید همه چیز را با طنز و تمسخر درآمیخت. مثلاً آشپزی کرمانی با لهجه کرمانی باعث شده تا مردم از سایر شهرها دیدگاه مثبتی نسبت به لهجه کرمانی پیدا کنند.

■ محتوای اصلی صفحه شما چیست؟

یلدا: علاقه شخصی من کار در حوزه کرمان است. تولید محتوای با کیفیت، کار سختی است. محتوای آموزشی برای مخاطب کاربرد دارد. به هیچ عنوان دوست ندارم وقت مخاطب را بگیرم برای همین محتوای آموزشی را انتخاب کردم.

غذای سنتی و کلمات اصیل کرمانی و داروهای گیاهی محور اصلی تولید محتوای ماست. لابه‌لای روزمرگی‌هایی که در پیج منتشر می‌کنم، محتوایی راجع به رسم و رسوم کرمانی نیز می‌گذارم. دوست دارم صفحه‌ام حول کرمان و آداب و رسوم کرمانی باشد. در حقیقت تجربیات مادرم را به اشتراک می‌گذارم.

■ باز خورد مردم چطور بود؟

یلدا: همیشه وقتی کسی کاری را شروع می‌کند، افرادی وجود دارند که انرژی منفی می‌دهند. مثلاً به مامانم می‌گفتند «با این لهجه و این سن و سال خجالت نمیکشی؟» بیشترین حمایت را از افراد غریبه دریافت کردم. حتی افراد آشنا تلفنی با من زلمان تماس می‌گرفتند و باعث رنجش مادر می‌شدند. اوایل برایم سخت بود اما در حال حاضر برایم اهمیت ندارد. اکنون حمایت افراد زیادی را داریم که بسیار دوستشان داریم. صفحه‌ام را به برکت حضور مادرم و حمایت‌های مردم دارم که الان جزئی از خانواده من شده‌اند.

مامان: اوایل برخی می‌گفتند که با



مامان: سکینه وجدی هستم مامان یلدا. کارمند بازنشسته علوم پزشکی کرمان هستم و در بیمارستان باهنر خدمت می‌کردم

■ چه شد که یلدا فروتن از رشته آمار و ریاضی به بلاگری روی آورد؟
یلدا: اصلاً به رشته تحصیلی ام علاقه نداشتم. در حقیقت شش سال از عمرم را بی‌هوده تلف کردم. همیشه دوست داشتم از کار لذت ببرم. در حال حاضر از شغلم لذت می‌برم. از اینکه مروج لهجه کرمانی و فرهنگ اصیل کرمانی هستم بسیار خوشحال هستم.

■ ایده بلاگری چطور به ذهنتان رسید؟

یلدا: اصلاً قصد بلاگری نداشتم. صفحه‌ام را در ابتدا برای فروش تابلوهای «ویترا» راه‌اندازی کرده بودم. رشد قابل قبولی هم داشت. کم‌کم داستان روزانه ام وارد صفحه ام شد و با استقبال مردم مواجه شدم.

■ به نظر خودتان دلیل این استقبال چه بود؟

یلدا: مردم از لاکچری بازی‌ها خسته شده‌اند. واقعی بودن من و مادرم و اینکه از لهجه‌مان خجالت نمی‌کشیدیم و خود واقعیمان بودیم مورد توجه قرار گرفت. مردم بسیار به ما محبت دارند که به نظرم به دلیل

-الهام زندو ثوقی-

بلاگر، فردی است که مطالب، نظرات، تجربیات شخصی و دیگر محتواهای آنلاین را در وبلاگ خود ارائه می‌دهد. بلاگرها معمولاً تخصص یا علاقه خاصی دارند و اطلاعات خود را در زمینه‌های مختلف از جمله موضوعات فرهنگی، هنری، تکنولوژی، آشپزی، سفر و غیره به اشتراک می‌گذارند. بلاگرها از طریق وب‌نوشت، پادکست، ویدیوبلاگ، عکاسی، ویدیوسایت‌ها و حتی شبکه‌های اجتماعی محتوای خود را به اشتراک می‌گذارند. آن‌ها نقش مهمی در ایجاد محتوای آنلاین، انتقال اطلاعات و ایجاد ارتباط با مخاطبان خود دارند.

در دنیای امروزی که تعداد بلاگرها مرتب در حال افزایش است، بلاگرهایی که محتوای ارزشمند تولید می‌کنند، اندک هستند. در این شماره نشریه زن و اجتماع به سراغ «سکینه وجدی» و «یلدا فروتن»؛ مادر و دختری بلاگری رفته‌ایم که با لهجه شیرین کرمانی به معرفی فرهنگ و آداب و رسوم این خطه تاریخی کشورمان می‌پردازند.

■ در ابتدا لطفا خودتان را معرفی کنید.

یلدا: یلدا فروتن هستم متولد سال ۷۳ کارشناسی ارشدم را در رشته آمار ریاضی از دانشگاه باهنر گرفتم.

دختر نباید دیده شود» دختر باید زندگی کن و سازگار باشد. زندگی‌ها همیشه سخت بوده است. دختران امروزی باید صبر و استقامت داشته باشند تا ضربه نخورند. توصیه می‌کنم؛ درس بخوانید و نگویید که کار نیست. هر چقدر درس و کتاب بخوانید خوب است و در آینده به درد شما می‌خورد. همیشه دعا می‌کنم جوانان آرامش داشته باشند و مشکلاتشان حل شود.

یلدا: من هیچ تصویری برای کار و آینده نداشتم. اما از جایی به بعد تصمیم گرفتم برای آینده تصمیمات جدی بگیرم. همیشه قدم اول واقعا سخت است اما قدم اول را بردارید چرا که با استمرار و تلاش حتما موفق خواهید شد. حتی اگر موفق هم نشوید، حسرت اینکه چرا شروع نکردید را ندارید.

■ **به نظر شما بارزترین ویژگی «مادر کرمانی» چیست؟**

مامان: محبت! همیشه فرزندان باید با مادر خود با عزت و احترام برخورد کنند.

یلدا: مهربانی بارزترین خصلت مادر کرمانی است. مادرم همیشه می‌گوید «حاضرم خار به چشم خودم بروم اما کف پای بچه ام نرود.»؛ مادرها خیلی دلسوز هستند و خودشان را فراموش می‌کنند. احساس می‌کنم مادران کرمانی این چنین هستند.

■ **چه صحبتی با مادران شاغل امروزی دارید؟**

مامان: دخترم؛ ما هم کارمند بودیم، بچه هم داشتیم. الان زندگی‌ها راحت‌تر هم شده است. قدیم‌ها در خانه‌های بزرگی که فاصله آشپزخانه با اتاق‌ها زیاد بود، بدون گاز و امکانات امروزی، تمام کارهای آشپزی، بچه داری، مهمان‌داری را انجام می‌دادیم. تازه شیرینی را هم خودمان می‌پختیم. الان زندگی‌ها راحت‌تر شده است هر چند حلاوت زندگی‌های قدیم دیگر نیست.

زنان امروزی باید برای همه چیز برنامه‌ریزی داشته باشند. قدیم تمام کارها برنامه داشت. حتی برای اینکه یک هفته چه غذایی بپزیم، برنامه داشتیم و آن را روی در یخچال یا به دیوار می‌چسباندیم. ما صبح زود بیدار می‌شدیم، از ساعت شش صبح غذا را روی گاز با شعله کم می‌گذاشتیم تا ظاهر غذا کاملا جا بیافتد. البته زن و مرد باید به هم کمک کنند.

جالب ماست.

مامان: شمع ۱۰۰ که روی کیک بود، خیلی جلب توجه می‌کرد هر چقدر به یلدا اصرار می‌کردم که این شمع را بردار توجه نمی‌کرد. همه با تعجب به من نگاه می‌کردند که ۱۰۰ ساله هستم. من را به یکدیگر نشان می‌دادند و می‌گفتند که با ۱۰۰ سال سن چقدر سرحال هستی! من هم از رونمی‌رفتم و فقط می‌خندیدم.

■ **از چالش‌هایی که در کارتان با آن مواجه شدید برایمان بگویید.**

یلدا: مدتی فعالیت‌هایم کم شده بود. بعد از بازگشت با وجودی که کیفیت محتوای تولید شده تغییر نکرده بود اما فالورهایم تبدیل به فالورهای روح شده بودند. به قدری ناامید شده بودم که حتی به فکر بستن صفحه افتادم. استمرار در هر کاری مهم است اما در این کار اهمیت ویژه ای دارد.

من مثل یک بچه مواظب صفحه‌ام هستم. زمان زیادی را به آن اختصاص می‌دهم بسیار سخت است اما با استمرار می‌توان به اهداف خود رسید. کار آسانی نیست اما امکان پذیر است.

■ **به نظر خودتان چه تاثیری در جامعه گذاشتید و دوست دارید که در ادامه چه تاثیرگذاری داشته باشید؟**

یلدا: یکی از ویژگی‌های صفحه ما این است که ما خود واقعیمان هستیم. حسی که دیگران از خود واقعیتان می‌گیرد، بسیار خوب است.

■ **به نظر شما چرا بعضی از افراد بلاگری را به عنوان یک شغل قبول ندارند؟**

یلدا: چون اکثر افرادی که در فضای مجازی به فعالیت مشغول هستند برای سرگرمی می‌آیند. من اصلا دوست ندارم وقت مخاطبم را تلف کنم. از طرفی اکثر مردم یک ویدیو ۱۵ ثانیه‌ای می‌بینند و در جریان نیستند که برای آن ویدیو ۱۵ ثانیه‌ای چقدر زمان صرف شده است. از بیرون به نظر می‌رسد که همیشه در خانه هستیم و گوشی در دست داریم اما تولید محتوای ارزشمند کار سختی است اگر کسی فکر می‌کند می‌تواند بسم الله.

■ **چه توصیه‌ای به دختران جوان دارید؟**

مامان: قدیم می‌گفتیم «دندون‌های

این سن رفتی جلو دوربین، خجالت نمی‌کشی با این لهجه صحبت می‌کنی؟ این قبیل حرف‌ها زیاد بود. اما هر کسی ناراحت کند من فقط می‌خندم. خیلی ناراحت می‌شوم اما به رو خودم نمی‌آروم. تا می‌توانید دلی را به دست بیاورید نه اینکه باعث رنجش دیگران باشید.

■ **کدام یک از محتوای تولید شده با استقبال بیشتری روبرو شده است؟**

یلدا: به طور کلی مردم عکس‌های مامان را چون از قبل مشخص شده نیست و واقعی است، خیلی دوست دارند. البته محتواهای آموزشی نیز طرفدار دارد اما عکس‌های مامان مخصوصا مواردی که جدی از من انتقاد می‌کند برای مخاطب جذابتر است.

مامان: به جز آموزش آشپزی، مردم راجع به گیاهان دارویی خیلی سوال می‌پرسند. معمولا هر جا می‌روم راجع به دارو و دواهای گیاهی و غذاهای اصیل کرمانی از من سوال می‌کنند. مثلا در مورد کشک بادمجانی که همه درست می‌کنند، از من می‌پرسند چرا که دوست دارند طریقه پخت کشک بادمجانی که مردم در گذشته می‌خوردند را یاد بگیرند.

■ **مادر جان نظر شما در مورد آموزش‌های آشپزی که در صفحه ایستناگرامتان ارائه می‌کنید، چیست؟**

مامان: من غذاهایی که لازم است، دخترم بلد باشد را یاد می‌دهم. بعضی‌ها می‌گویند به قول کرمانی‌ها «دنیایی غذا» در این موبایل‌هاست. اما من آشپزی‌های امروزی را اصلا قبول ندارم. غذاهای قدیمی که با ادویه‌های خودمانی درست می‌شد و غذا جا می‌افتاد را به غذاهای امروزی ترجیح می‌دهم. افراد زیادی از من در مورد غذاها سوال می‌پرسند این یعنی مردم این غذاها را بیشتر دوست دارند.

■ **خاطره ای هم از تولید محتوا دارید؟**

یلدا: به مناسب ۱۰۰ هزارتایی شدن پیچ، کیک با عدد ۱۰۰ و حرف k تهیه کرده بودیم. برای فیلمبرداری به کاروانسرای گنجعلیخان رفته بودیم. هر کسی ما را می‌دید، گمان می‌کرد که کیک به مناسبت ۱۰۰ سالگی مامان تهیه شده است. این یکی از خاطرات

■ ■ ■
مردم از لاکچری بازی‌ها خسته شده‌اند.

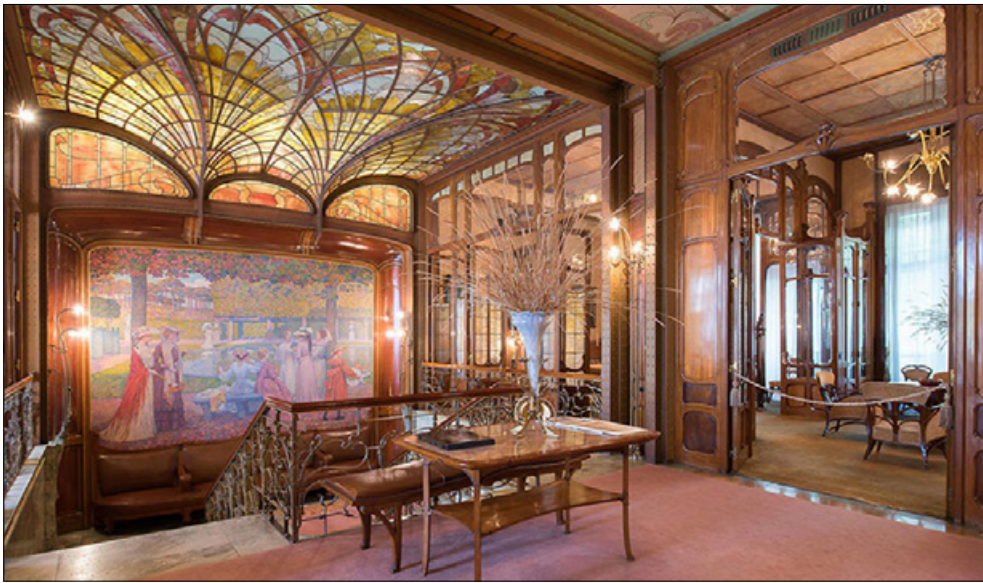
واقعی بودن من و مادرم

و اینکه از لهجه‌مان

خجالت نمی‌کشیدیم

و خود واقعیمان بودیم

مورد توجه قرار گرفت.



طبیعت در منزل

- **حوریه صراف زاده / کارشناس معماری-**

آرت نوو (Art Nouveau) به معنی «هنر نو»، سبکی ابداعی است که تقریباً از سال ۱۸۹۰ میلادی تا جنگ جهانی اول در اروپا رواج پیدا کرد. این سبک معماری به شدت تحت تأثیر طبیعت قرار داشت و طرح‌های آن واکنشی به شکل‌های هندسی، رویکرد رسمی و کلاسیک سبک‌های معماری این دوره و به خصوص نئوکلاسیک بود. هنر و طراحی در این سبک، بخشی از زندگی هر روزه به شمار می‌رود و در نتیجه هنرمندان نباید موضوعات معمولی را نادیده بگیرند. این نوع نگرش به نوبه‌ی خود و در زمان خود، جدید و انقلابی بود و نام آن یعنی «هنر نو» نیز به خوبی این موضوع را نشان می‌دهد.

این سبک در معماری و طراحی داخلی طرفداران خاص خود را دارد.

آرت نوو از ژاپنیسم یا همان هنر ژاپن قرن ۱۹ نیز تأثیر پذیرفت و از تکنولوژی جدید کمک گرفت تا سبکی تزئینی و پر جزئیات را به وجود بیاورد. در این دوره نویسندگانی همچون جان راسکین (John Ruskin)، خشم خود را نسبت به انقلاب صنعتی و عصر

ماشینی شدن نشان دادند و آرت نوو نیز به جای صنعتی شدن، بیشتر بر روی پیشه‌وری و هنر دست تأکید می‌کرد. شیوه‌های جدید ساختمان‌سازی که بین سال ۱۸۹۰ و ۱۹۱۴ رواج داشت، بناهایی را به وجود آورده بود که به طور غیرطبیعی بلند و شبیه به صندوقچه بودند. معماران آرت نوو سعی داشتند تا این تصویر را با درون‌مایه‌های تزئینی متفاوتی جایگزین کنند که حاکی از جهان طبیعی بودند و برای این کار از شکل برگ، گل، پیچک، پرندگان و گاهی هم حشرات استفاده می‌کردند؛ زیرا اعتقاد داشتند که عالی‌ترین درجه‌ی زیبایی را می‌توان در طبیعت جستجو کرد.

ملایم، امن، آرامش بخش و متعادل. حسی که دیزاین داخلی آرت نوو در شما ایجاد می‌کند

طبیعی بودند و برای این کار از

شکل برگ، گل، پیچک، پرندگان

و گاهی هم حشرات استفاده

می‌کردند؛ زیرا اعتقاد داشتند

که عالی‌ترین درجه‌ی زیبایی را

می‌توان در طبیعت جستجو کرد.

ملایم، امن، آرامش بخش و

متعادل. حسی که دیزاین داخلی

آرت نوو در شما ایجاد می‌کند

مثل احساس تینکربل

در خانه درختی

پیتربن است

مثل احساس تینکربل

در خانه درختی

پیتربن است

مثل احساس تینکربل

در خانه درختی

پیتربن است

مثل احساس تینکربل

در خانه درختی

پیتربن است

مثل احساس تینکربل

در خانه درختی

پیتربن است

مثل احساس تینکربل

در خانه درختی

مثل احساس تینکربل در خانه

درختی پیتربن است. همه چیز در

این سبک در تعادل با طبیعت و

الهام گرفته از منحنی‌های ارگانیک

و رنگبندی‌های طبیعی است. اگر

کسی در دکور کردن خانه به سبک

آرت نوو ماهر باشد به راحتی

باعث میشود خانه مدرن شما،

حس و حالی مرموز شبیه به یک

خانه میان جنگل پیدا کند.

خصوصیات دکوراسیون آرت نوو

• تقلید از مشخصات ظاهری

گلها و درختان

• خطوط شلاقی و خمیده

• منبت‌کاری‌های طرح برگ و

درخت در مبلمان و تاج تخت

خواب‌ها

• خمیدگی‌های غیرمنتظره و غیر

متعارف در ساختار کلی وسایل

• استفاده فراوان از طرح انواع

گل روی دیوار، پنجره، پرده و حتی

مشبک‌های محافظ شیشه

• شیشه‌های رنگی

• استفاده آیتیم‌های برگرفته

از فرهنگ ژاپن در دکوراسیون

داخلی؛ مثل میز تلفن، مبلمان،

تابلو و گلدان‌ها

• پالت رنگی برگرفته از رنگ کرم؛

شامل صورتی کرم، آبی کرم، سبز

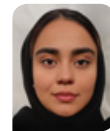
کرم و زرد کرم

• رنگ‌های جواهری و متالیک

هم گاهی دیده می‌شود



سلامت روان و خانواده



-آناهیتا آقاعباسی / روان درمانگر بالینی-

واژه امنیت تداعی‌کننده احساس آسایش و آسودگی خاطریست که فرد در مقابل خطر و تهدیدهای احتمالی حس می‌کند.

اولین مفهوم امنیت برا هر فرد در خانواده شکل می‌گیرد و شامل اقداماتی است که والدین به منظور حفظ آرامش روحی و سلامت جسمانی کودکان در برابر مخاطرات انجام می‌دهند.

نخستین بار کودک احساس امنیت را در آغوش مادر تجربه می‌کند و به مرور با افزایش سن و مراقبت‌هایی که از سوی پدر و مادر در قبال کودک شکل می‌گیرد این مفهوم گسترده‌تر می‌شود. بعد از تجربه اولین آغوش که موجب آرامش کودک می‌گردد، مرحله بعدی تغذیه نوزاد از مادر است و مفهوم اولیه امنیت به معنای حس بقا در نوزاد شکل می‌گیرد. در مراحل بعدی در امان ماندن از خطر و کمک والدین در مراحل رشد کودک از جمله اقداماتی است که تضمین‌کننده احساس امنیت را برای کودک است. نگرانی، اضطراب و هراس از جمله احساساتی هستند که در مقابل حس

امنیت قرار دارند پس می‌توان به این نتیجه رسید که حس امنیت به نوعی از جمله مواردیست که حضور آن با میزان سلامتی روان در افراد مرتبط است. از آنجا که عدم حضور امنیت منجر به احساس نگرانی در فرد می‌شود و عدم توانایی حفاظت از خود در مقابل خطر را به دنبال دارد؛ بنابراین این احساس عدم امنیت بر سلامت روان اثرات منفی می‌گذارد. از سوی دیگر نگرانی از جمله عوامل استرس‌زا محسوب می‌گردد زیرا منجر به تغییر حالت روانی و گاهی نیز جسمانی می‌شود و از این جنبه بر سلامت روان اثرگذار است. نقش مهم و پررنگ خانواده در حفاظت از فرد و ایجاد امنیت برای او تضمین‌کننده سلامت روان است. خانواده علاوه بر جنبه‌های محافظتی، تأمین‌کننده جنبه‌های حمایتی نیز برای فرد است و با حمایت عاطفی و روانی به ارتقای سطح سلامت روان کمک می‌کند. حمایت و تأمین امنیت توسط خانواده با رفتارهایی مانند: ۱- وقت گذراندن با فرزندان ۲- رفع نیازهای



نقش مهم و پررنگ خانواده در حفاظت از فرد و ایجاد امنیت برای او تضمین‌کننده سلامت روان است.

احساسی و به اشتراک گذاشتن احساسات با فرزندان ۳- درک و تأمین نیازهای روانی و جسمانی فرزندان ۴- ایجاد احساس ارزشمندی در فرزندان ۵- کمک به شناخت عزت نفس و اعتماد به نفس در فرزندان نسبت به خودشان و... ایجاد می‌گردد.

زمانی که در خانواده افراد با یکدیگر مشغول وقت گذراندن هستند حضور فیزیکی منجر به احساس حمایت عاطفی نیز می‌شود زیرا توجه افراد معطوف به یکدیگر است و برای احساس خوش گذراندن تلاش خود را می‌کنند در نتیجه فرد احساس حمایت را تجربه می‌کند.

گاهی هیجان‌ات منفی یا مثبت در فرد نیاز به تخلیه و شنیده یا دیده شدن دارد و چه بسا ترجیح بر آن است که در محیطی امن و حمایتی این هیجان‌ات ابراز گردد و این محیط همان خانواده است زیرا اولین کانونی است که فرد حس صمیمیت و امنیت را تجربه می‌کند و نحوه ابراز هیجان‌اتش را آموخته و انتظار درک شدن را از آن دارد.

خانواده را می‌توان نقطه آغاز حفاظت یا فروریزی سلامت روان دانست زیرا اولین محیطی که فرد با آن آشنا می‌گردد و مفهوم زندگی و چگونگی زندگی کردن را می‌آموزد، خانواده است.



با منافذ باز پوست خود چه کنیم؟

آسیب دیدن سد دفاعی پوست است. درمان این مورد سخت‌تر است چون اول باید سد دفاعی پوست را تقویت کنید و از محصولات حاوی سرامیدها، حاوی ترکیبات پروبیوتیک و همچنین از نیاسینامید زیر ۵ درصد بدون زینک pca استفاده کنید و ترجیحاً داخل روتین شما ترکیبات سنگین تر و کرم های غلیظ تری وجود داشته باشد که خود این چربی رسانی گاهی اوقات می‌تواند موقتا منافذ شما را بزرگ‌تر نشان دهد. در مرحله دوم بعد از تقویت سد دفاعی باید از ترکیبات آبرسان مثل هیالورونیک اسید، گلیسرین پانتنول، کلاژن هیدرالیزه و همچنین پپتیدها استفاده کنید. لازم به ذکر است منافذ انواع مختلفی دارند. منافذی هستند که با بالاتر رفتن سن ایجاد می‌شود، هر چقدر سن شما بالاتر می‌رود، کلاژن و الاستین در پوست کمتر می‌شود و کمتر شدن آن‌ها، بافت‌های پوست را شکننده‌تر می‌کند و منافذ پرمده‌تر می‌شوند و در نتیجه منافذ بزرگتر به نظر می‌رسند برای همین مهم است که از سن ۲۵ سالگی، پپتیدها و رتینول را در روتین خود داشته باشید که سرعت از بین رفتن کلاژن‌های پوست شما پایین‌تر بیاید.

سالیسیلیک اسید را می‌توانید به عنوان یک تونر یا سرم نیز در روتین پوستی خود تا سه بار در هفته استفاده کنید. همچنین راه حل طولانی مدت برای پوست‌های چرب دارای منافذ، استفاده از سرم‌های نیاسینامید ۵ یا ۱۰ درصدی است که در آن زینک pca یک درصد دارند. اگر راه حل کوتاه مدت لازم دارید مثلاً برای عکاسی و یا میکاپ و می‌خواهید منافذ پوست شما کوچک به نظر برسد می‌توانید از ماسک‌های گل که در آنها گل‌های آتشفشانی، گل رس و یا گل کائولین وجود دارد استفاده کنید. اگر پوست شما حالت کشیدگی، خشکی و حساسیت دارد و منافذ آن نیز بزرگ است به خاطر دهیدراتگی و

■ ■ ■
اگر پوست شما حالت کشیدگی، خشکی و حساسیت دارد و منافذ آن نیز بزرگ است به خاطر دهیدراتگی و آسیب دیدن سد دفاعی پوست است.

-پریا زندوئوقی / مشاور مراقبت‌های پوستی-
اول از همه باید توجه داشته باشید که چیزی به نام باز و بسته بودن منافذ وجود ندارد. منافذ پوست ما همیشه باز است این ظاهر منافذ است که گاهی اوقات بزرگتر و یا کوچکتر دیده می‌شوند. این را هم در نظر داشته باشید که منافذ یک امر ژنتیکی است و از یک مقدار بیشتر کوچک نخواهند شد. اگر پوست شما نه بیش از حد خشک است و نه بیش از حد چرب اما منافذ باز دارید، احتمالاً دلیل آن سلول‌های مرده‌ای است که از دیواره منافذ ریخته شده است و در منافذ جمع شده‌اند، برای درمان چنین منافذی هفته‌ای یک الی دو بار از یک لایه بردار ملایم مثل لاکتیک اسید استفاده کرد.

اگر پوست چربی دارید و منافذ پوست شما بزرگ است دلیل آن تجمع بیش از حد سبوم است که با سلول‌های مرده در منافذ با هم مخلوط شده‌اند، برای درمان آن می‌توانید از سالیسیلیک اسید در روتین خود استفاده کنید که می‌تواند در شوینده شما وجود داشته باشد. اگر شوینده را به صورت روزانه استفاده می‌کنید بهتر است درصد آن یک درصد یا پایین‌تر باشد.



هیستروسکوپی



-دکتر اعظم برخورداری /
فوق تخصص زنان و زایمان-

رحم، تیغه‌های داخل رحمی مادرزادی (سپتوم)، موارد تشخیصی برای نازایی، سقط‌های تکرار شونده، برطرف کردن تنگی دهانه رحم، نازک شدن محل سزارین قبلی، جابجایی یا کنده شدن نخ آبی یو دی، ماندن بقایای جفت پس از سقط و زایمان، خراش دیواره رحم و... بهترین زمان انجام هیستروسکوپی روزهای اول پس از پاکی قاعدگی است. مواردی از هیستروسکوپی تشخیصی در مطب و با بی‌حسی موضعی نیز قابل انجام است اما موارد جراحی و درمانی آن در اتاق عمل و اغلب با بیهوشی عمومی انجام می‌شود ولی بیهوشی آن از نوع سبک و کوتاه است. پس از هیستروسکوپی معمولاً بیمار درد زیادی ندارد و خونریزی خفیف است که ممکن است تا چند روز ادامه

هیستروسکوپی نوعی روش جراحی است که در آن با استفاده از دوربین و از طریق واژن محوطه داخل رحمی بیمار دیده می‌شود و نوعی آندوسکوپی رحمی محسوب می‌شود. این عمل زمانی انجام می‌شود که بیمار دچار یک مشکل داخل رحمی است و نیاز به اقدام تشخیصی و یا درمانی دارد.

هیستروسکوپی می‌تواند نه تنها برای تشخیص انجام شود؛ بلکه در حین انجام آن اقدام درمانی نیز برای بیمار انجام شود. از جمله مشکلات شایع زنان که برای آن‌ها از هیستروسکوپی استفاده می‌شود می‌توان موارد زیر را نام برد:

خونریزی‌های غیر طبیعی رحم که به درمان‌های طبی پاسخ نمی‌دهد، زیاد شدن ضخامت دیواره رحم، پولیپ‌های رحمی، خونریزی‌های پس از یائسگی، فیبروم‌های داخل حفره رحم، چسبندگی‌های داخل

پیدا کند و بیمار چند ساعت بعد از عمل از بیمارستان مرخص می‌شود و خیلی سریع به کار و زندگی اجتماعی و خانوادگی خود بازمی‌گردد.

در این روش جراحی از ابزارها و وسایل خاص و ظریف استفاده می‌شود و داخل حفره رحم توسط یک مایع شفاف که انواع مختلفی دارد پر می‌شود و توسط دوربین روی یک مانیتور دیده می‌شود. جراح می‌تواند با دید مستقیم موارد غیر طبیعی را برطرف کند. در بسیاری از دستگاه‌ها امکان ضبط فیلم نیز وجود دارد و بیمار پس از عمل می‌تواند فیلم جراحی و داخل رحم خود را ببیند و اقدامات جراح را مشاهده کند که تجربه جالبی برای فرد است. امروزه در مناطقی که دستگاه هیستروسکوپ وجود دارد این روش جایگزین کورتاژ معمولی شده است. قبل از انجام هیستروسکوپی یک سونوگرافی واژینال دقیق برای بررسی مشکل احتمالی ضروری است و بیمار با مراجعه به پزشکان متخصص زنان و زایمانی که تبحر انجام هیستروسکوپی را دارند می‌تواند بداند که آیا بیماری وی با این روش قابل درمان هست یا خیر.

امروزه در مناطقی که دستگاه هیستروسکوپ وجود دارد این روش جایگزین کورتاژ معمولی شده است



هنر درمانی کودکان در مدارس انگلستان

بیگانگی از مدرسه و تأثیرات بلندمدت بر کودکان، خانواده‌ها و جوامع منجر شود. به عنوان مثال، سالانه ۷۰۰۰ کودک در بریتانیا از مدارس حذف می‌شوند (معادل ۳۵ کودک در روز)، در حالی که ۱۳۰۰ نفر از این محرومیت‌ها مربوط به مدارس ابتدایی هستند. با پیشگیری و مداخلات به موقع در مراحل اولیه آموزش کودکان می‌شود این محرومیت‌ها اجتناب کرد.

با وجود شواهد رو به رشد در مورد تأثیر هنر درمانی بر سلامت روان و رفاه کودکان، تمرکز اصلی بر آموزش نیروی کار و اجرای مداخله در مدارس به سمت رویکردهای سنتی و تجربی به رسمیت شناخته شده مانند مشاوره، درمان شناختی رفتاری گرایش پیدا کرده است. هنر درمانی اصطلاحی است که به هنر، موسیقی، نمایش و ... اشاره دارد. رویکردهای روان درمانی با هدف تسهیل تغییرات روانشناختی و رشد شخصی با استفاده از رسانه های هنری. هنر درمانی‌ها به عنوان استفاده خلاقانه از رسانه‌های هنری برای ارتباطات غیرکلامی ویا نمادین، به منظور دستیابی به اهداف درمانی شخصی و اجتماعی تعریف شده‌اند. هنر درمانی‌ها به طور گسترده برای کودکان و جوانان در طیف وسیعی از محیط‌ها، مانند بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها و مراکز درمانی سرپایی استفاده شده است. اخیراً، درمانگران هنر شاهد رشد قابل توجهی از اشتغال در محیط‌های آموزشی بوده‌اند که شکاف بین بهداشت و آموزش را پر کرده است.

این است که بازنگری اساسی در حوزه حمایتی برای کودکان باید افزایش یابد. کودکان زمان زیادی را در مدرسه می‌گذرانند، جایی که می‌توان نیازهای نوظهور کودکان را شناسایی کرد و حمایت مناسب و به موقع ارائه کرد. مدارس اغلب تنها مکانی است که می‌تواند دسترسی برابر به خدمات بهداشت روانی را بدون حذف کودکانی که بیشترین نیاز را به آن دارند، تسهیل کنند. علاوه بر این، مشاوران و روان‌درمانگران مستقر در مدرسه می‌توانند فرآیند ارجاع را ساده‌تر کنند و کودکانی را که به دلیل کمبود وسایل حمل‌ونقل، برنامه‌های کاری والدین، بودجه و درمان ناکافی از منابع دیگر با موانع مواجه می‌شوند، هدف قرار دهند. با این وجود، یک چالش عمده برای خدمات بهداشت روانی مدارس این است که تمرکز به شدت بر درمان مشکلات یا اختلالات شدید متکی است، در حالی که تشخیص زودهنگام و پیشگیری ممکن است به همان اندازه مهم باشد. وقتی فرصت‌های پیشگیری از دست می‌رود، احتمال ترک تحصیل، آسیب رساندن به خود، رفتار پرخطر یا خشونت‌آمیز یا حتی خودکشی افزایش می‌یابد. محوریت پیشگیری و مداخله زودهنگام یک موضوع ثابت در سیاست‌های دولتی با به رسمیت شناختن دیرینه اهمیت مدارس در شناسایی اولیه مشکلات سلامت روان کودکان بوده است. شناسایی تأخیر مشکلات سلامت روان در کودکان ممکن است به مداخلات پرهزینه در بحران،



-ساره امینی/ کارشناس ارشد هنر-

سلامت روان و رفاه کودکان به عنوان محوری در سیاست جهانی تبدیل شده است.

سیستم مراقبت بهداشت ملی (NHS) در بریتانیا افزایش اختلالات سلامت روان در میان کودکان و نوجوانان را از ۱ در ۹ در سال ۲۰۱۷ به ۱ در ۶ در سال ۲۰۲۰ گزارش کرده است، همراه با افزایش شدید در آسیب به خود، اختلالات خوردن، خواب، اختلال افسردگی و اضطراب.

به دنبال همه‌گیری کووید-۱۹، از هر ۵ کودک در بریتانیا، ۱ نفر (معادل ۱/۸ میلیون) احساس ناراضی‌تری از زندگی خود را گزارش کرده است، در حالی که شرایط سلامت روان، تنهایی و انزوا در دوران کودکی ۵۰ درصد افزایش یافته است.

تخمین زده می‌شود که این ارقام برای کودکانی از گروه‌های آسیب‌پذیر، مانند خانواده‌های کم درآمد، نیازهای آموزشی ویژه، تفاوت‌های رشد عصبی، یا کودکانی که در معرض تجارب نامطلوب دوران کودکی قرار دارند، بیشتر باشد.

موضوع نگران‌کننده دیگر این است که میزان آزار خانگی حداقل ۳۰ درصد افزایش یافته است. علاوه بر این، عدم ثبات اقتصادی تشدید شده توسط همه‌گیری کووید ۱۹، بار قابل توجهی را بر کودکان و جوانان در سراسر جهان اضافه کرده است. اکنون اعتقاد بر

سالانه ۷۰۰۰ کودک در بریتانیا از مدارس حذف می‌شوند (معادل ۳۵ کودک در روز)

حمام وکیل یادگار دوران قاجار

-راضیه هاشمی-راهنمای تور-
حمام وکیل یکی از بخش های مجموعه وکیل است که در دوران قاجار و به دستور حاکم کرمان ساخته شده است. این حمام که در گذشته یکی از بزرگترین و بهترین حمام های کرمان بود، امروزه یکی از جاذبه های کرمان محسوب می شود. این حمام به چند بخش مجزا که شامل ورودی، سرپینه، گرم خانه و خزینه می شوند تقسیم شده است. در سال ۱۳۶۹ این بنا بازسازی شد و سپس تحت نظر اداره جهانگردی کشور به یک چایخانه سنتی تبدیل شد. امروزه مسافران می توانند از حمام وکیل کرمان دیدن کرده و در حین لذت بردن از معماری زیبای این بنا، چای و غذاهای سنتی این شهر را نیز میل کنند.

در این حمام از کاشی ها و سرامیک های بسیار زیبا و ظریفی استفاده شده است که شما در هر جای آن قادر به دیدن این کاشی و سرامیک ها خواهید بود. سردر این حمام در سال ۱۳۶۹ به سبک معماری دوره آن زمان بازسازی شد و مستقیماً به بازار کرمان مرتبط است. در این بازسازی سردر و ورودی این حمام تغییراتی را به خود دیدند. معماری های مختلف حمام وکیل کرمان باعث شده است تا بخش های زیادی از این حمام کم و زیاد شود.

این مکان تاریخی امروزه به عنوان یک مکان تجاری و توریستی فعالیت می کند و در سال ۱۳۵۳ ثبت ملی شده است. حمام وکیل از بخش ها مختلفی تشکیل شده است و در طول بازسازی ها و مرمت هایی که صورت گرفته، چند نوع از این بخش ها حذف و یا اضافه شده اند. برخی از این موارد عبارتند از:

سرپینه

سرپینه در قاعده شکلی منظم، اما پرشکست و تراش خورده دارد که از ترکیب اشکال هندسی پدید آمده است. هشت ستون سنگی، که مرتفع ترین طاق این فضا را بر دوش دارند، بخش میانی آن را تشخیص بخشیده اند و وجود حوضی بزرگ در وسط این بخش به اعتبار و اهمیت آن افزوده است. در دو انتهای سرپینه، دو حوض مستطیل شکل کوچک دیده می شود که بر اهمیت این دو بخش تأکید می کنند. در پیرامون سرپینه، سکویی کمی بالاتر از کف بخش میانی نشسته. پوشش این سکو، که کاشی فیروزه ای رنگ است و آن را از بخش میانی متمایز می کند.

ورودی

زمانی که وارد این چایخانه می شوید با یک حوض و سردر هشتی شکل مواجه می شوید که به صورت یک دالان در آمده است. اگر دقت کنید قسمتی

از سردر فرو ریخته و در دست مرمت و بازسازی است. در سقف ورودی یک نورگیر تعبیه شده است که نه تنها نور حمام را تامین می کند، بلکه به زیبایی های این حمام نیز افزوده است. از آنجا که حمام وکیل نزدیک به مرکز شهر است، بنابراین به سایر مکان های دیدنی شهر کرمان نیز نزدیک بوده و امکان دسترسی به مکان های دیگر را به حداکثر می رساند. مهمانان و مسافران این حمام می توانند بعد از دیدن این مکان توریستی به مکان های دیدنی دیگر مانند بازار کرمان، مساجد و حمام های تاریخی منحصر بفردی که در اطراف این حمام وجود دارد نیز سر بزنند. در بازار کرمان می توانید بهترین سوغاتی های شهر کرمان را خریداری کنید و برای دوستان و آشنایان خود هدیه ببرید. نقش ها و معماری مساجد کرمان بسیار جالب و شگفت انگیز است و جالب است بدانید که برخی از آن ها توسط معماران برجسته ایرانی ساخته شده اند.

در نزدیکی حمام وکیل کرمان، کاروانسرای وکیل، بازار وکیل، مسجد وکیل و پارکینگ ارگ نیز وجود دارد که شما علاوه بر این حمام می توانید از این مکان ها نیز بازدید کنید. همچنین بازدید از مجموعه گنجعلی خان را نیز فراموش نکنید که مکانی بسیار جالب و دیدنی است.



حمام وکیل از بخش ها

مختلفی تشکیل

شده است و در طول

بازسازی ها و مرمت هایی

که صورت گرفته، چند

نوع از این بخش ها

حذف و یا اضافه

شده اند.





آگاه شدن فریدون از اصل و نسب خود

را جدی بگیرم. ما به لشگری متشکل از انسان‌ها و دیوها نیاز داریم و برای این کار باید هم‌پیمانی سران را داشته باشیم پس باید یک استشهاده‌نامه بنویسید و همه در آن به عدالت و صداقت من شهادت و گواهی بدهید. یکی لشگری خواهم انگیزختن ابا دیو مردم برآمیزختن بپاید بدین بود همداستان که من ناشکیبم بدین داستان یکی محضر اکنون بپاید نوشت که جز تخم نیکی سپهبد نکشت نگوید سخن جز همه راستی نخواهد به داد اندرون کاستی ضحاک دارد برای همگان نمایش بازی می‌کند. در همان جلسه و حین نمایش ضحاک برای اثبات درستی و عدالتش ناگهان صدای دادوهور یک انسان ستم‌دیده از بیرون کاخ شنیده می‌شود و ضحاک برای ادامه‌ی نمایشش می‌گوید که این فرد ستم‌دیده را به داخل بیاورید تا به حرفهایش گوش دهم و حقیقت را به او بدهم؛ و در واقع ادای دل‌جویی از ستم‌دیدگان را در می‌آورد. فرد را وارد کاخ می‌کنند تا ببینند کیست و چه می‌خواهد.

ادامه دارد

به او توصیه می‌کند که کین و انتقام هم راه و رسمی دارد. جز اینست آیین پیوند و کین جهان را به چشم جوانی مبین که هر کاو نبید جوانی چشید به گیتی جز از خویشتن را ندید بدان مستی اندر دهد سر بیاد ترا روز جز شاد و خرم مباد در اینجا فردوسی مدتی داستان فریدون را کنار می‌گذارد و داستانی موازی روایت می‌کند. داستانی کوتاه و معروف که جرقه‌ی شروع قیام فریدون علیه ضحاک است؛ داستان کاوه‌ی آهنگر. چنان بد که ضحاک را روز و شب به نام فریدون گشادی دولب بران برز بالا ز بیم نشیب شده ز آفریدون دلش پر نهیب چنان بد که یک روز بر تخت عاج نهاده به سر بر ز پیروزه تاج ز هر کشوری مهتران را بخواست که در پادشاهی کند پشت راست ضحاک اما اسم فریدون از زبانش نمی‌افتد و همچنان نگران و به دنبال اوست. ضحاک سران کشورها را جمع می‌کند و به آن‌ها می‌گوید که من دشمنی دارم که هنوز خرد و کوچک است اما من می‌خواهم که او



- حسنا خوشرو -

هنگامی که فریدون شانزده ساله شد از کوه پایین آمد و به نزد مادر برگشت و از جزئیات زندگی و اصل و نسبش از فرانک می‌پرسد. فرانک تمامی ماجرا را از آغاز تولد او تا به الان برای فریدون تعریف کرد. چو بگذشت ازان بر فریدون دو هشت ز البرز کوه اندر آمد به دشت بر مادر آمد پژوهید و گفت که بگشای بر من نهان از نهفت بگو مرا تا که بودم پدر کیم من ز تخم کدامین گهر چه گویم کیم بر سر انجمن یکی دانشی داستانم بزن فرانک بدو گفت کای نامجوی بگویم ترا هر چه گفتم بگوی فریدون از شنیدن آن چه بر پدرش، مادرش و خودش گذشته است عصبانی می‌شود و درصدد انتقام گرفتن از ضحاک می‌افتد و تصمیم می‌گیرد که دست به شمشیر ببرد و برای کشتن ضحاک اقدام کند. فرانک او را به صبر و آرامش دعوت می‌کند و

آشتی



-مرضیه محمدی-

پوران خانم، گوشه طاقچه نشست. از پنجره به آسمان نگاه کرد و توی دلش گفت:

منوتنها نذار، من جون جنگیدن با ایناروندارم.

بعد دستش را آورد بالا و گذاشت بیخ گلویش، حس کرد یک چیزی توی گلویش گیر کرده، حس کرد اگر گریه نکند می‌ترکد.

پیراهن نباتی بلندی تا پشت پا پوشیده بود. به چشم های سیاه زاغش نگاه کرد. به موهای لختش نگاه کرد و کش سرخ را از دور دستش پشت موهایش انداخت تا به یاد دخترهایش گوجه ایشان کند. تا آراسته گریه کند. تا مثل یک زن درست و حسابی گریه کند.

دست های چروک و ظریف اش را گذاشت روی چشم هاش. شانه هایش نرم و سنگین تکان خوردند.

خدا فهمید که پوران خانم چه حال غریبی دارد.

کنار همان سفره، نام دخترهای پوران خانم را انداخت توی طرف‌ها،

صدای گریه پوران خانم بلندتر شد. پاهایش را آویزان کرد که از روی طاقچه خودش را به سفره برساند. به سفره اش دست کشید. به سفره سپیدش. خنده ای از روی دل نگرانی، از روی شادی نشست روی لب هایش، صدای کل کشیدن پوران خانم، منطقه آزادی را برداشت

سورمه چشم هایش ریخته بودند، با پشت دست پاکشان کرد؛ محله رو آذین بندین، بچه هام برگشتن. آبی ملت، آبی دا، آبی دا، آبی دا بیوسم پیشانی بلند و آبی تو، بچه هام برگشتن دامن پیراهنش را توی دست هایش گرفت و گلدان باریک پراز گل را جلوی ظرفی که از همه کوچک تر بود گذاشت تا دخترش برایش از نوروز بخواند

بعد هم رقصید
آنچنان زنانه و زیبا
آنچنان پطراروت و عمیق
که انگار نه انگار این پوران خانم، همان پوران خانمی بوده که از سر داشتن ناپدری و خانواده بددل همسرش بر سر بچه هایش، خون گریه می کرده

خدا از آسمان پایین آمد، بر سر سفره پوران خانم نشست به آینه نگاه کرد و خندید
به پوران خانم اشاره کرد که بنشینند

و بی قراری نکند،
ولب زد
شاد باش پوران خانم،
شاد باش که تو را باشکوه آفریدم
فتنه به دل سیاهی نینداز
سال ات را نو کن
بیرون بینداز این بغض از کار افتاده را

دل ات می خواهد این خانه از رنگ بیوفتد؟

دلت می خواهد سبز نباشد؟
بخاطر دخترهایت سال را تو نو کن
پوران خانم.

به چین دامنت قسم که دیگر نمی گذارم کسی تو و بچه هایت را اذیت کند.

پوران خانم یک قرص صورتی و سبز از کیف اش بیرون آورد و از پنجره به چهره ملتهدب بچه هایش نگاه کرد. پسرهایش هم بودند. چهره هایشان گرم و صمیمی بود، دخترها را بغل گرفته بودند.

اول نمی خواست اما بعد بخاطر بچه ها

دست خدا را گرفت و سال را نو کرد
پوران خانم قول داد که این بهار،
دوایی به دردها باشد
روی خدا را هم بوسید
خودم دیدم.





روز استقلال کانون وکلای دادگستری

این روزها فرصتی است برای اعضا به منظور ایجاد همبستگی و ارتباطات بهتر، تبادل تجربیات و ایده‌ها و تقویت ارتباطات اجتماعی.

۳. افزایش اطلاعات و دانش: مراسم و برنامه‌های این روز می‌توانند فرصتی مناسب برای بررسی و بحث در مورد مسائل مربوط به این حوزه و افزایش آگاهی و دانش اعضا باشند.

۴. تأکید بر ارزش‌ها و اصول: این جشن‌ها و روزها معمولاً بر ارزش‌ها، اصول و اهداف مرتبط با آن حرفه یا حوزه تأکید دارند و بر اهمیت آنها تأکید می‌کنند.

۵. استحکام بخشیدن به هویت حرفه‌ای: این روزها به افراد فرصت می‌دهد تا هویت حرفه‌ای و تعهد خود را نسبت به فعالیت‌های وظیفه‌ای و ارزشی که در آن حوزه یا حرفه دارند، تقویت کنند.

۶. ترویج همکاری و تعامل: این روزها برای ترویج همکاری، تعامل و تعدد فعالیت‌های مشترک بین اعضای یک حرفه می‌باشند.

بنابراین، وجود این روزها و جشن‌ها می‌تواند به استحکام بنیادین و توسعه اعضای یک حرفه و بهبود کیفیت خدمات ارائه شده در آن حرفه کمک کند.

این رویدادها همچنین، برای ارتقای استانداردها و بهبودی کارکردهای قضایی وکلای دادگستری اهمیت دارند.

به طور کلی، روز استقلال کانون وکلای دادگستری فرصتی است برای توجه به اصول و ارزش‌های حقوقی و فعالیت‌های قضایی وکلا، همچنین بستری مناسب برای تعامل و همبستگی بین اعضای این حرفه محترم می‌باشد.

"روز استقلال کانون وکلای دادگستری" در تقویم‌های مختلف جوامع و کشورها وجود دارد.

اهمیت این روز

۱. تجدید نظر و ارزشیابی: این روزها فرصتی است برای وکلا، جهت مرور و ارزیابی فعالیت‌ها، ارتقاء دانش و تجربه و تجدید نظر در راهبردها و سیاست‌ها.

۲. ارتقاء همبستگی و ارتباطات:



"روز استقلال کانون

وکلای دادگستری"

در تقویم‌های مختلف

جوامع و کشورها

وجود دارد.

زن و اجتماع: "روز استقلال کانون وکلای دادگستری" یکی مناسبت‌های مهم در عرصه عدالت اجتماعی در ایران است. این روز، فرصتی برای تأمل در اهمیت استقلال وکلا و تأکید بر حقوق و وظایف آن‌ها در فرایند دادرسی و حفاظت از حقوق شهروندی است. مراسمی که در این روز در کانون‌ها و دیگر محل‌های مربوطه برگزار می‌شود، وکلا فرصت دارند تا همکاران خود را ملاقات کرده و تجربیات و دغدغه‌های خود را به اشتراک بگذارند. علاوه بر این، ارائه مقالات و سخنرانی‌های متنوع درباره موضوعات حقوقی و قضایی، به افزایش آگاهی و دانش حقوقی وکلا کمک می‌کند.

این روز با تأکید بر اهمیت حقوق انسانی، عدالت، و رعایت قوانین، به یادآوری نقش حیاتی وکلا در حفظ این امور مهم می‌پردازد. همچنین، بحث و بررسی بر سیاست‌ها و مسائل قضایی روز، زمینه‌ساز تحلیل این مسائل از جنبه‌های مختلف و ارتقای سطح خدمات حقوقی می‌باشد.

روز استقلال کانون وکلای دادگستری فرصتی مناسب فراهم می‌کند تا اتحاد و همبستگی بین وکلا تقویت شده و بستری برای تعامل و مشارکت بیشتر در امور حقوقی و قضایی ایجاد شود.

شهلا ثانی دانش آموز شهید



برادر این دانش آموز شهید مدرسه زینبیه را می خوانیم. تنها خواهرمان بود ما پنج برادر هستیم و شهیده «شهلا ثانی» تنها خواهر ما بود که خیلی دوستش داشتیم. در طول ۱۹ سال عمری که از خداوند گرفت، هیچ وقت کاری نکرد که از او ناراحت شویم. همیشه سر به راه بود؛ حجاب و مسائل عقیدتی اش هم جای خودش. او به قدری به حجاب اهمیت می داد که هیچ وقت بدون چادر از منزل خارج نمی شد و حتی پیش من که برادرش بودم روسری سرش می کرد. شهلا در دوران انقلاب ۱۱ ساله بود و دوشادوش مردم در تظاهراتی که علیه رژیم پهلوی برگزار می شد، حضور داشت؛ بعد از انقلاب هم در مراسم دعای کمیل، نماز جمعه، جلسات بسیج و خیلی از مراسم مذهبی شرکت می کرد. من از سال ۶۱ به سپاه رفتم و بیشتر اوقات در جبهه بودم. شهلا به لحاظ معنوی خیلی به ما روحیه می داد. او در خانه برای رزمنده ها شال و کلاه می بافت. حواسش به ما هم بود و یکی از دوستانش را برای ازدواج به من معرفی کرد.

راهنمایی و ارشاد می کرد. ایشان علاقه خاصی به حضرت امام (ره) داشتند و سعی می کردند تمامی سخنان پیامبر گونه ایشان را به دقت و تأمل گوش دهند و همواره تأکید بر پیروی از اوامر حضرت امام و ولایت فقیه را داشتند. مادر می گوید: او تنها دختر من بود. در خواب دیدم شهلا لباس عروسی به تن دارد و به من می گوید می خواهم جشن عروسی ام را در آسمان بگیرم. بعد دو فرشته به سراغ او آمدند و او را با خود به آسمان بردند از خواب بیدار شدم. همین لحظه صدای گریه شنیدم. دیدم شهلا در حال سجده است و دعا می خواند و گریه می کند. سرش را از سجده برداشت متوجه من شد با چشم هایی پر از اشک کنار آمد و گفت: حلالم کن مادر در حین بمباران او پشت به تانکر نفت پناه برد وقتی که هواپیماها مجدداً مدرسه را به رگبار بستند چند گلوله تانکر را سوراخ کرده و باعث آتش سوزی شده بود و شهلا در آنجا سوخته بود. او قرار بود بعد از ۲۲ بهمن ازدواج کند. در ادامه روایت «بهر روز ثانی»

شهید شهلا ثانی در سال ۱۳۴۶ در شهرستان میانه دیده به جهان گشود. او در یک خانواده مذهبی و متدین که از لحاظ اقتصادی در حد متوسطی بودند به دنیا آمد. و با فرهنگ اصیل اسلامی در این خانواده مذهبی آشنا شد و رشد و پرورش یافت. در زمان دفاع مقدس ۳ برادر این شهید بزرگوار بطور همزمان چندین سال در جبهه های حق علیه باطل حضور داشتند و او زینب وار مشوق برادرانش در جهت حضور در جبهه ها بود. او نیز در سنگر مدرسه به کوشش و تلاش مشغول بود و همچنین در اوقات فراغت خود در بسیج خواهران و انجمن اسلامی دبیرستان جهت پشتیبانی جنگ به فعالیت مشغول بود. ایشان رابطه خوب و صمیمی با دوستان و همسالان و همچنین خانواده خود داشت و همیشه و در همه جا پایبند به مذهب و مسائل اسلامی بخصوص حجاب در محافل و مجالس و مدرسه بود. با هر کسی که در مقابل نظام اسلامی موضع گیری می کرد به نصیحت و بحث و گفتگو می پرداخت و آنها را

زبان مادری؛ زبان هویت فرهنگی یک جامعه

زمان پاکستان شرقی نامیده می‌شد و هنوز مستقل نشده بود، در راستای تلاش برای ملی کردن زبان بنگالی به عنوان دومین زبان پاکستان تظاهرات مسالمت آمیزی در این شهر به راه انداختند. به دنبال این حرکت دانشجویان، پلیس به آنها تیراندازی کرده عده‌ای از آنها را کشت. بعد از استقلال بنگلادش از پاکستان و به درخواست این کشور، برای اولین بار سازمان یونسکو در ۱۷ نوامبر سال ۱۹۹۹ روز ۲۱ فوریه (برابر با دوم و گاهی سوم اسفند) را روز جهانی زبان مادری نامید، از سال ۲۰۰۰ این روز در بیشتر کشورها گرمی داشته می‌شود و برنامه‌هایی در این زمینه برگزار می‌شود.

در ایران برای اولین بار به مناسبت روز جهانی زبان مادری دوم اسفندماه سال ۸۲ برابر با ۲۱ فوریه سال ۲۰۰۴ میلادی مراسمی در دانشگاه علم و صنعت، توسط دانشجویان دانشگاه‌های تهران برگزار شد و هنوز هم مراسم‌های مختلفی به این مناسبت برگزار می‌شود. باید توجه داشت که در کشورمان ایران با تنوع وسیع زبانی مواجه هستیم که نشان دهنده اصالت و فرهنگ غنی اقوام ایرانی است.

حفظ زبان مادری اهمیت بسیاری دارد چراکه با مرگ هر زبان، مجموعه‌ای از فرهنگ، تاریخ و آداب گروهی از ساکنان زمین از بین می‌رود.



-اسما محمودی-

زبان مادری هر فرد که برگرفته از اصالت و فرهنگ است، در تمام مراحل زندگی همراهمان بوده و به جزئی جدایی ناپذیر از زندگی‌مان تبدیل شده است.

روز جهانی زبان مادری یک رویداد سالانه در تقویم جهانی است که هر ساله در ۲۱ فوریه جشن گرفته می‌شود. این روز به منظور ترویج احترام و حفظ زبان و فرهنگ مادری برگزار می‌شود. در سال ۱۹۹۹ در کنفرانس عمومی یونسکو، این روز با هدف کمک به تنوع زبانی و فرهنگی نامگذاری شده است. زبان مادری زبانی است که فرد در کودکی با آن آشنا می‌شود و از آن برای بیان افکار، احساسات و ارتباط با دیگران استفاده می‌کند. در واقع زبان مادری هویت فرهنگی فرد و جامعه را نیز شکل می‌دهد.

روز جهانی زبان مادری برابر با احترام و حفظ این زبان‌ها، به عنوان یکی از میراث‌های فرهنگی بشر تأکید می‌کند. این روز فرصتی برای بررسی و تأمل در اهمیت حفظ و توسعه زبان‌های مادری، حمایت از آنها در آموزش و فرهنگ‌سازی و ترویج احترام به تنوع زبانی و فرهنگی است.

بهترین راه برای جشن گرفتن این روز، استفاده و ترویج زبان مادری خود، آموزش و یادگیری آن به نسل‌های جوان، حمایت از برنامه‌ها

و فعالیت‌های مختلف مرتبط با زبان مادری و شناخت بیشتر از اهمیت این زبان برای هر فرد و جوامع مختلف در دنیا است. پس، امروز که روز جهانی زبان مادری است، فرصت خوبی برای فکر کردن به ارزش این زبان‌ها، احترام به تنوع فرهنگی و زبانی و تلاش برای حفظ، توسعه و ترویج زبان مادری خود و زبان‌های دیگر در دنیاست. اگر بخواهیم به تاریخچه نامگذاری این روز نگاهی بیندازیم نمی‌توانیم از نقش اثرگذار مردم بنگلادش چشم پوشی کنیم. مردم بنگلادش با تلاش‌ها و پایبندی به زبان مادری خود، به عنوان یک نماد مقاومت و حفظ هویت فرهنگی خود، موجب تشویق افراد برای نگهداری و ترویج زبان مادری در این کشور و سراسر جهان شده‌اند. این

بهبترین راه برای جشن گرفتن این روز، استفاده و آموزش و یادگیری آن به نسل‌های جوان، حمایت از برنامه‌ها و فعالیت‌های مادری و شناخت بیشتر از اهمیت این زبان برای هر فرد و جوامع مختلف در دنیا است.

تلاش‌ها باعث شکل‌گیری و برپا داشتن این روز مهم جهانی شد. در سال ۱۹۵۲ دانشجویان دانشگاه‌های مختلف شهر «داکا» پایتخت امروزی «بنگلادش» که در آن

لایحه پیشگیری از آسیب دیدگی زنان بررسی می‌شود



امنیت آنان در برابر سوء رفتار و لایحه مربوط به افزایش سن بازنشستگی از لوائح مرتبط با زنان بود که مورد توجه افراد جامعه قرار گرفته است.

امنیت آنان در برابر سوء رفتار کلیات لایحه حمایت از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار روز بیستم فروردین ۱۴۰۲ در حالی به تصویب رسید که متن این لایحه در دولت دهم تهیه و تصویب آن در دولت سیزدهم نهایی شد. اما هنوز این لایحه در دسترس بررسی است. طی ماه‌های گذشته فوریتی پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای

لایحه اصلاح ماده ۸۷ قانون مدیریت خدمات کشوری - گزارش کمیسیون انرژی درباره لایحه ارجاع اختلاف بین شرکت مادر تخصصی مدیریت تولید، انتقال و توزیع نیروی برق ایران (توانیر) و شرکت گنت ترکیه به داوری - ادامه رسیدگی به گزارش کمیسیون اجتماعی درباره لایحه یک فوریتی پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای

به گزارش زنان جهان، جلسه علنی مجلس در روز ۱۵ اسفند به ریاست محمدباقر قالیباف آغاز شد.

رسیدگی به موارد زیر در دستورکار جلسه امروز نمایندگان مجلس قرار دارد:

- ادامه رسیدگی به گزارش کمیسیون اقتصادی درباره طرح اصلاح قانون نظام صنفی کشور
- گزارش کمیسیون اجتماعی درباره