

گفت‌وگو با سه قهرمان کیک‌بوکسینگ کرمانی؛

دختران کیک‌بوکسینگ کرمان پابرجا بر سکوی قهرمانی آسیا

کسب دو مدال طلا توسط اکرم نریمانی و اسما شاهرخی و یک نقره توسط نگین ایرانمنش بهانه‌ای شد تا با این زنان قهرمان گفت‌وگویی داشته باشیم.

به نظر می‌رسد کرمان در این رشته رشد بسیاری داشته است و این نتیجه‌ی تلاش‌های بی‌وقفه‌ی مربیان و بازیکنانی است که توانسته‌اند تا به امروز زنک‌یک رادر کیک‌بوکسینگ ایران حفظ کنند.

-پریا زندوئوقی-
طی هفته‌های اخیر، از این سو و آن سو خبر خوش مدال‌آوری دختران ورزشکار کرمانی در رشته‌ی کیک‌بوکسینگ به گوش می‌رسد.



اسما شاهرخی؛

می‌خواهم باز هم
برای کشورم مدال
کسب کنم



اکرم نریمانی زمان آبادی؛

کیک‌بوکسینگ
به من یاد داد صبورتر
باشم



نگین ایرانمنش؛

مجبوریم هم کار کنیم
و هم ورزش حرفه‌ای
را ادامه دهیم



هویت ملی کودکان

-مریم حیدری مقدم-

«ویکی پدیا» در تعریفی از «هویت ملی» این گونه عنوان می کند: «هویت ملی هویت یا احساس تعلق فرد به یک دولت یا یک ملت است. یک حس مشترک که مردم به یک وحدت کلی درک می کنند که نمود خود را در سنت ها، فرهنگ یا زبان سیاست نشان می دهد. هویت ملی از نظر روانشناختی به عنوان آگاهی و احساس از تفاوت بین ما و آنها تلقی می شود». هویت ملی افراد از مشترک بودن افراد جامعه در اعتقادات، ارزشها، زبان، تاریخ، نمادهای ملی - مذهبی، موسیقی، آثار باستانی و نظام حاکم بر ملت به وجود می آید. تربیت درست این نوع هویت در کودکانمان منجر به میهن پرستی، غرور و عشق به وطن و احساس تعهد در برابر میهن و هم میهنان می شود که این حس در هنگام هجوم دشمن به خاک وطن و یا قرار گرفتن هم میهنان در مشکلاتی مانند سیل و زلزله و... خود را نشان خواهد داد. اما اگر در تربیت این حس تعادل صورت نگیرد منجر به نژاد پرستی افراطی می شود و باعث می شود تا فرد خود و کشور و نژاد خود را برتر از سایرین بداند و مشکلات عدیده ای را ایجاد کند. خانواده نقش بسیار موثری در تربیت این حس کودک دارد و از عوامل موثر بر تربیت این حس هویت ملی می توان به میزان تحصیلات و آگاهی والدین، وضعیت اقتصادی خانواده، سبک زندگی، میزان انس و الفت بین اعضای خانواده اشاره کرد.

۲/ هویت ملی کودکان

۳/ معرفی کتاب نوجوانان / سرزمین پدری

۳/ معرفی کتاب بزرگسال / هنر ظریف بیخیالی

۳/ معرفی فیلم / کدا- Coda

۴/ علم در خدمت صلح و توسعه و اهمیت آموزش

۵/ سفر خودباوری: با شناخت گذشته به خودباوری برسیم

۶/ بایدها و نبایدهای کارآفرینی زنان

۷/ آشنایی با چند اصطلاح رایج حقوقی

۸/ دختران کیک بوکسینگ کرمان پابرجا بر سکوی قهرمانی آسیا

۱۱/ قصه قلب تاریخی کرمان (قسمت دوم)

۱۲/ چگونه از لب های خود مراقبت کنیم

۱۳/ شاهنامه / بند کردن فریدون ضحاک را

۱۴/ داستان / بی بودگی

۱۵/ شکل گیری داستان با روایت

۱۶/ تجارت خانوادگی و نقش زنان

۱۷/ مراحل فنگ شویی

۱۸/ تقویم فرهنگی و تاریخی کرمان رونمایی شد

۱۸/ فرازی از زندگی شهیده زینب کمایی

معرفی فیلم

کدا- Coda



کشور سازنده: آمریکا، فرانسه
زبان: انگلیسی، زبان اشاره
ژانر: درام، کمدی
کارگردان: سیان هدر (Sian Heder)

کدا داستان دختری معمولی است که در خانواده‌ای با اعضای ناشنوا زندگی می‌کند. زندگی برای این دختر جوان چندان ساده نیست و زمانی که باید میان ماندن پیش خانواده و رفتن دنبال عشق و استعدادش یعنی موسیقی یکی را انتخاب کند، دشوارتر هم می‌شود. داستان این فیلم امیدبخش و پر از درس‌های جالب برای بهتر زندگی کردن است و در سال ۲۰۲۲، اسکار بهترین فیلم را هم به خود اختصاص داد.

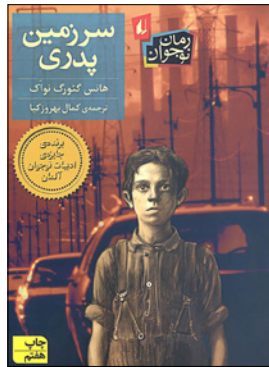
مهمترین تمهیدی که Sian Heder کارگردان، در دومین فیلمش یعنی فیلم CODA اتخاذ کرده، داشتن نگرشی سرشار از احترام و به شدت صمیمانه به خانواده ناشنوا فیلمش است. در هر لحظه از فیلم اگر به چهره پدر، مادر و برادر ناشنوا فیلم بنگرید، سر سوزنی به شما اجازه نخواهند داد که برای نقص مادرزادی شان ترحم کنید. همانطور که دختر شنوای فیلم، یعنی روبی هم این اجازه را به شما نخواهد داد که برای شرایط او در مواجهه با خانواده‌اش بیش از حد دل بسوزانید.

چرا که شرط اصلی و حساس پرداختن به چنین خانواده‌ای، پذیرش بی‌کم و کاست وضعیت فعلی آن‌هاست. بدون هیچ نگاه ترحم برانگیزی که آن‌ها را از بالا به پایین بنگرد. در همین راستا، از همان اولین پلان فیلم شاهد هستیم که این خانواده با یکدیگر متحدند، روابط بسیار نزدیکی دارند و از طریق حرفه ماهیگیری کسب درآمد می‌کنند. همچون خانواده‌های مشابه اطرافشان. فیلمساز قرار است این خانواده را به درک عمیق‌تری از مفهوم صدا سوق دهد. جایی که ابزار شنیدن صدا نه فقط گوش، بلکه همه وجود انسان است.

بنابراین نه تنها عنصر ناشنوا بودن در سایه قرار می‌گیرد بلکه با اجرای دلچسب بازیگران، مدت زمان زیادی از فیلم که در سکوت و با زبان اشاره سپری می‌شود، به لحظاتی خنده‌دار و دوست‌داشتنی تبدیل می‌شود.

معرفی کتاب نوجوانان

سرزمین پدری



کشور خود را همراه پدرشان ترک کنند و به جای دیگری بروند، چه اتفاقاتی در انتظارشان است. شاید خواندن کتاب، به خوانندگان کمک کند که اگر با مهاجرین شهرشان روبه‌رو می‌شوند، به یاد شخصیت‌های این کتاب، رفتار مناسب‌تری با آن‌ها داشته باشند.

می‌آید که به طرز چشمگیری سرنوشت آن‌ها را تغییر می‌دهد. سرزمین پدری داستان خانواده‌هایی است که با مشکلات اقتصادی دست و پنجه نرم می‌کنند و نوجوانان آن‌ها به نوعی تحت تأثیر این چالش‌ها قرار می‌گیرند. این مشکلات آن‌ها را به مهاجرت وادار می‌کند. این کتاب روایتگر سفر خانواده‌هایی است که برای دستیابی به آرزوها و اهداف خود، سرزمین مادری‌شان را با تمام دلتنگی ترک می‌کنند. نوجوانانی که با درد و رنج مهاجرت آشنا هستند، از خواندن این کتاب شگفت‌زده خواهند شد. این داستان، داستان خود آن‌هاست؛ با تمام احساسات و چالش‌هایی که تجربه کرده‌اند. برای بقیه‌ی نوجوان‌ها هم شاید جالب باشد که بدانند اگر روزی

نویسنده: هانس گتورک نواک
مترجم: کمال بهروزکیا
انتشارات: نشر افق
سرزمین پدری روایت پسری به نام بن ونوتو است که همراه خانواده‌اش در یک روستای زیبا و سرسبز در ایتالیا زندگی می‌کند. همه چیز در این مکان دلپذیر و خوشایند به نظر می‌رسد، اما وضعیت اقتصادی ایتالیا به شدت نامساعد است و مردم برای تأمین معیشت خود با دشواری مواجه‌اند. پدر بن به فکری می‌افتد: ساخت هتل در روستای خود به منظور جذب گردشگران و کسب درآمد. اما آن‌ها برای این پروژه به سرمایه نیاز دارند. به همین دلیل تصمیم می‌گیرند به آلمان بروند تا پول لازم برای ساخت هتل را به دست آورند. اما در آلمان، حوادثی پیش

معرفی کتاب بزرگسال

هنر ظریف بیخیالی



از داشته‌هاست. این رویکرد به شما کمک می‌کند تا ارزش تلاش‌هایتان را بیشتر درک کنید و از سلامت روانی بهتری برخوردار شوید.

درون‌مایه کتاب «هنر ظریف بی‌خیالی» همان‌طور که از عنوانش پیداست، بر زندگی شاد و بی‌توجهی به مسائلی که می‌توانند فشار روانی ایجاد کنند، تأکید دارد. نویسنده بیان می‌کند که شاد بودن از موفقیت مهم‌تر است. لحن کتاب بسیار ساده و محتوای آن صریح و روشن است. منسون با سبکی نوشتاری که گاهی غیرمنتظره است، تأثیرگذاری بیشتری به اثر خود بخشیده است. «هنر ظریف بی‌خیالی» از آن دسته کتاب‌هایی است که اگر شروع به خواندن آن کنید، به راحتی نمی‌توانید از آن دست بکشید.

هم جایگاه بسیار خوبی به دست آورد. تا سال ۲۰۲۰ بیش از ۱۰ میلیون نسخه از این کتاب فروخته شد. این کتاب به زبان‌های مختلفی برگردانده شده است و در فارسی هم ترجمه‌های مختلفی از آن وجود دارد. یکی از این ترجمه‌ها ترجمه‌ی منیژه شیخ جوادی است که نشر پیکان آن را منتشر کرده است. نسخه الکترونیک این کتاب در دسته‌بندی روانشناسی در فیدیبو در دسترس است.

موضوع کتاب «هنر ظریف بی‌خیالی» به نوعی نقدی بر کتاب‌های متداول خودیاری و مخالفت با این ایده است که همه چیز به خودتان بستگی دارد. نویسنده به این نکته اشاره می‌کند که این طرز فکر می‌تواند مانع از داشتن یک زندگی شاد و باعث سرزنش مداوم خود شود. او تأکید می‌کند که باید واقعیت را بپذیرید که همه افراد فوق‌العاده نیستند و قرار نیست همه به قهرمانان حوزه‌های خود تبدیل شوند. منسون معتقد است که ساده‌ترین راه برای داشتن یک زندگی راحت، پذیرش محدودیت‌ها و قدردانی

نویسنده: مارک منسون
مترجم: گروه مترجمان نشر مسیر سبز رشد
انتشارات: نشر مسیر سبز رشد
استرس در دنیای ما احتمالاً مهم‌ترین دلیل مرگ ناگهانی افراد است و هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها کتابی از مارک منسون است که تلاش می‌کند با کمک به کاهش دغدغه‌های ذهنی زندگی آرام‌تر و شادتری داشته باشید.

The Subtle Art of Not Giving a F*ck کتابی است که اولین بار در سال ۲۰۱۶ و در ژانر خودیاری منتشر شد. هرچند کاملاً با کتاب‌های رایجی که با عنوان خودیاری می‌شناسید متفاوت است و اصلاً رویکرد مثبت رایج را ندارد. این کتاب یک کتاب مفید و عملی است که از حقایق حرف می‌زند و خیلی ساده و روشن از این حرف می‌زند که موفقیت ما به عوامل زیادی غیر از خودمان بستگی دارد و خیلی وقت‌ها نمی‌توانیم برایشان کاری بکنیم. هنر ظریف رهایی دغدغه‌ها خیلی سریع به فهرست پر فروش‌ترین‌های نیویورک تایمز راه پیدا کرد و در گلوب‌اند میل



علم در خدمت صلح و توسعه و اهمیت آموزش

بپرسند، فرضیه بسازند و نتایج را تجزیه و تحلیل کنند.

توسعه مهارت‌های حل مسئله؛ آموزش علم به کودکان این امکان را می‌دهد که با استفاده از روش‌های علمی مسائل را شناسایی و حل کنند. این مهارت‌ها در تمام جنبه‌های زندگی آنها کاربرد دارد.

تشویق کنجکاوی؛ علم به ذات کنجکاوی انسان پاسخ می‌دهد و برای کودکان جذابیت دارد. با آزمایش‌ها و تحقیق‌های علمی، کودکان می‌توانند دنیای اطراف خود را کشف کنند و به یادگیری بیشتر ترغیب شوند.

ایجاد حس مسؤلیت؛ آگاهی از مسائل علمی و محیط زیست به کودکان کمک می‌کند تا نسبت به جهان اطراف خود احساس مسؤلیت کنند و رفتارهای پایدار را در زندگی روزمره خود اتخاذ کنند.

آشنا شدن با فناوری؛ در دنیای امروز، فناوری بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی است. آموزش علم به کودکان آنها را با فناوری‌های جدید آشنا می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا در دنیای دیجیتال و علمی به خوبی عمل کنند.

تقویت ارتباطات اجتماعی؛ فعالیت‌های علمی گروهی و پروژه‌های مشترک، به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی و تعاون را یاد بگیرند و اهمیت کار تیمی را درک کنند.

به طور کلی، آگاهی بخشی به کودکان از طریق علم نه تنها به رشد فکری و علمی آنها کمک می‌کند بلکه می‌تواند به شکل‌گیری نسل‌های آینده آگاه و مسئول منجر شود.

همچنین علم در زمینه‌های کشاورزی و تولید غذا به افزایش تولید و بهبود کیفیت محصولات کمک کرده است. استفاده از روش‌های علمی در کشاورزی می‌تواند به افزایش بهره‌وری و کاهش ضایعات غذایی کمک کند. علم می‌تواند در شناخت و مقابله با چالش‌های محیط زیستی مانند تغییرات اقلیمی و آلودگی کمک کند. پژوهش‌های علمی پیشنهادات و راهکارهایی برای حفاظت از منابع طبیعی و مدیریت پایدار توسعه ارائه می‌دهند.

علوم مانند روانشناسی و علوم اجتماعی به درک بهتری از رفتار انسان و نیازهای روانی افراد کمک کرده و می‌تواند ابزاری برای بهبود روابط انسانی و ارتقای سلامت روان باشد.

شاید مهمترین نکته این باشد که علم مبنای آموزش و یادگیری است. با آموزش صحیح و استفاده از روش‌های علمی در تربیت نسل‌های آینده، می‌توانیم جامعه‌ای آگاه و توانمند بسازیم که قادر به حل چالش‌های خود باشد. به‌طور کلی، علم به عنوان یک ابزار قوی می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها، ارتقاء سلامت، آسایش، و پایداری اجتماعی و اقتصادی نقش بسزایی ایفا کند.

علم نقش بسیار مهمی در آگاهی بخشی به افراد مختلف جامعه به خصوص کودکان دارد و این اهمیت به چندین عامل کلیدی برمی‌گردد:

پرورش تفکر انتقادی؛ علم به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های تفکر انتقادی و منطقی را پرورش دهند. آنها یاد می‌گیرند چگونه سؤال



-زهرا قاسم زاده-

دکتری جامعه‌شناسی-

روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه، در تاریخ ۱۰ نوامبر هر سال برگزار می‌شود و به منظور ترویج علم به عنوان ابزاری برای دستیابی به صلح و توسعه پایدار تعیین شده است. این روز به اهمیت علم در حل چالش‌های جهانی نظیر تغییرات اقلیمی، فقر، بهداشت عمومی و تأمین منابع طبیعی اشاره دارد. همچنین هدف این روز ایجاد آگاهی در مورد نقش کلیدی علم در بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها و تشویق همکاری‌های بین‌المللی در زمینه‌های علمی است. بنابراین علم می‌تواند به طرق مختلف زندگی انسان‌ها را بهبود بخشد. از یک سو، علم پزشکی با تحقیق و توسعه در زمینه‌های مختلف، به کشف درمان‌های جدید و بهبود روش‌های درمانی کمک کرده است. واکسن‌ها، داروهای جدید و تکنولوژی‌های پزشکی مانند جراحی رباتیک نمونه‌هایی از این پیشرفت‌ها هستند که زندگی را نجات می‌دهند و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهند. از سوی دیگر، نوآوری‌های علمی منجر به ظهور فناوری‌های جدیدی می‌شوند که کارهای روزمره را تسهیل می‌کند. از ابزارهای هوشمند گرفته تا نرم‌افزارهای آموزشی، این تکنولوژی‌ها به بهبود کارایی و راحتی زندگی مردم کمک می‌کنند.



سفر خودباوری:

با شناخت گذشته به خودباوری برسیم

- لیدا صباغ کرمانی /

دانشجوی دکتراروانشناسی-

در قسمت‌های قبل از پیام‌هایی سخن گفتیم که با تجربیات کودکی‌مان، در سیدمان قرار گرفته است؛ اما اکنون که بزرگ شدیم خودمان مسئول هستیم که پیام‌های مثبت را در سیدمان نگه داریم و پیام‌های زباله را دور بریزیم. در شکل‌گیری خودباوری، احساسات ما نیز اهمیت زیادی دارند. برای مثال پسر بچه‌ای را تصور کنید که زمین می‌خورد و سپس گریه می‌کند؛ اما پدرش به اول می‌گوید: «پسرها که گریه نمی‌کنند». یا دختر بچه‌ای که از دوستش به خاطر اینکه عروسکش را خراب کرده، عصبانی شده است؛ مادرش به او می‌گوید: «اگر می‌خواهی دختر خوبی باشی نباید عصبانی شوی». یا کودک دیگری را تصور کنید در یک جشن بسیار شادی می‌کند و می‌خندد؛ مادرش به او تذکر می‌دهد: «اگر زیاد هیجان زده شوی و ذوق داشته باشی، ممکن است اتفاق بدی بفتد».

این کودکان یاد می‌گیرند که احساساتشان می‌تواند خطرناک باشند و باید آن‌ها را سرکوب

نمایند. وقتی پدر و مادر احساسات سرکوب شده دارند، فرزندانشان هم احساسات سرکوب شده پیدا می‌کنند. پدر و مادر الگوی فرزندان خود هستند. کودک در این شرایط از نشان دادن احساساتش می‌ترسد و از این رو سعی می‌کند تا راهی برای کنترل احساساتش پیدا کند. با سرکوب و کنترل احساسات واقعیت برای کودک تحریف می‌شود. به عبارتی به جای اینکه احساسمان را تجربه کنیم، آنچه را که بهتر است، احساس می‌کنیم. وقتی منکر تجربه درونی خود می‌شویم، بخشی از واقعیت خود را از دست می‌دهیم. زمانی واقعیت بیرونی تحریف می‌شود، ما نمی‌توانیم از واقعیت درونی خودمان آگاهی پیدا کنیم. برخی از این تحریف‌های واقعیت: «نمی‌توانم...»

«او باعث شد که این احساس را پیدا کنم ...»
«تو باعث شدی من این کار را بکنم...»

«حالم خوب می‌شود به شرط آنکه تو...»

«اگر به فلان موقعیت برسیم، حالم خوب می‌شود...»

البته این نکته را بدانیم که نباید گذشته و کودکی‌مان را سراسر خوب یا بد بدانیم. واقعیت زندگی ترکیبی از خوبی‌ها و بدی‌هاست. اگر فقط خاطرات خوب را در ذهنمان نگه داریم، صرفاً ایده‌آل‌سازی می‌کنیم و از خود واقعیمان فاصله می‌گیریم.

اگر کودکی‌مان را سراسر بد بدانیم، آنگاه فقط افسوس می‌خوریم و مانع تغییر کردن ما می‌شود. بعضی‌ها می‌گویند که چرا به گذشته بازگردیم؟ چرا زخم‌های گذشته را باز کنیم؟ مهمترین دلیل نگاه کردن به گذشته و بررسی سال‌های اولیه زندگی این است که سال‌های کودکی ممکن است قدیمی باشند و گاهی فراموششان کنیم اما آن‌ها در نگرش‌های ما زندگی می‌کنند؛ آن‌ها در افکار و احساسات ما حضور دارند و روی روابط و موقعیت‌های روزمره ما تاثیر می‌گذارند. بنابراین با آگاهی از گذشته می‌توانیم خودمان را از قربانی بودن، رها کنیم و انتخاب‌های درستی در زمان حال بگیریم. چنانچه که در قسمت قبل گفتیم خودباوری یک انتخاب است، حق مادرزادی نیست.



بایدها و نبایدهای کارآفرینی زنان

کارآفرینی زنان نیز یکی از ابعاد این پدیده است که در کشورهای توسعه یافته به خوبی پذیرفته شده است. با این وجود حضور زن در جوامع عقب افتاده با موانع مقاومت‌هایی همراه است. برخی از این موانع در کشورهایی مانند ایران عبارتند از:

- موانع فردی
- مشکلات و مسائل خانوادگی
- موانع اجتماعی
- موانع اقتصادی
- مسائل کارآفرینی

در بعد فردی بیشتر انگیزه‌ها، ویژگی‌های شخصیتی و ویژگی‌های جمعیت شناختی مدنظر است. می‌توان گفت میان توانایی‌های شخصیتی از قبیل اعتماد به نفس و خودکارآمدی کارآفرینانه با اشتغال زنان رابطه متقابل وجود دارد. بطوری که پنداشت از خود و اعتماد به نفس بالا تأثیر مستقیم بر کارآفرینی، پیشرفت شغلی زنان و مدیریت زنان تأثیر دارد.

براساس نظریه‌های بازار کار زنان اصولاً در کشورهای عقب مانده خود زنان نیز نسبت به کارآفرینی هم‌جنسان خود دیدگاه منفی دارند.

اصطلاح کلی‌تر کارآفرین شومپیتری استفاده می‌کنند.

در کارآفرینی اهداف زیر دنبال می‌شود که برای افراد جذاب و انگیزه بخش است:

- خلاقیت
- پیشرو بودن
- آینده‌نگاری (ساختن آینده)
- آینده‌نگری (پیش بینی آینده)
- جرأت ریسک کردن
- ارزش آفرینی
- ایجاد اشتغال
- خلق ثروت

پس از آشنایی مختصر با مقوله کارآفرینی به بررسی کارآفرینی زنان و نقش آن در رشد جوامع و حس استقلال و رشد خانواده‌ها می‌پردازیم. به دلیل گستردگی این مبحث و نیاز به مطالعه بیشتر و دقیق‌تر در این زمینه، شماره بعد را هم به این مطلب اختصاص خواهیم داد!

موانع کارآفرینی زنان

در ابتدای هزاره سوم، جهان با یک پدیده اجتماعی اقتصادی به نام مشارکت اقتصادی زنان در مشاغل خارج از خانه روبه‌رو شده است.

-الهام محمدی-

کارآفرینی واژه‌ای نسبتاً قدیمی است که ریشه فرانسوی دارد. کلمه کارآفرین حدود سیصد سال قدمت دارد و نخستین کسانی که واژه‌ی کارآفرین و مفهوم کارآفرینی را مورد توجه قرار دادند، اقتصاددان‌ها بودند.

تاریخچه کارآفرینی به یک قرن قبل بازمی‌گردد. ژوزف شومپیتر به رابطه بین کارآفرینی و نوآوری توجه ویژه داشت.

او پنج شیوه نوآوری را مد نظر داشت:

- معرفی یک کالای جدید
- به کارگیری یک شیوه جدید برای تولید یک محصول قدیمی
- ایجاد یک بازار جدید برای یک محصول موجود
- کشف و به کارگیری یک منبع جدید برای تأمین مواد اولیه
- ایجاد یک ساختار جدید برای یک صنعت موجود

او چنان دقیق به ویژگی‌های کارآفرینان و شیوه‌های عملکرد آنها می‌پردازد که امروزه در مقاله‌های کارآفرینی، گاهی به جای اصطلاح تعریف کارآفرینی توسط شومپیتر از

آشنایی با چند اصطلاح رایج حقوقی

-حانیه محمدی قناتگستانی/
کارشناس حقوقی-

اگر تا به حال با متن های حقوقی مواجه شده باشید، متوجه کلمه های دشوار فهم آن شده اید. در حقیقت این کلمات اصطلاحاتی مخصوص مفاهیم حقوقی هستند که هر چند دیگر در زبان روزمره استفاده نمی شوند اما در متن های حقوقی کاربرد خود را دارند. در این مطلب تصمیم داریم به معانی کلمات و اصطلاحات حقوقی بپردازیم:

۱. اظهارنامه قضایی: ابزاری است که قانون گذار در اختیار افراد قرار داده تا اراده خویش را به طرف مقابلشان اعلام نمایند. به عبارتی هرکس می تواند قبل از اینکه دادخواست بدهد اظهارنامه ای به طرف مقابل ارسال کند و با دعوت به صلح و سازش یا دادن مهلتی به مخاطب جهت پرداخت دین، حق خودش را از او مطالبه کند. برای اینکار نیازی نیست حتما به دادگاه مراجعه کند و می تواند از طریق دفاتر خدمات

الکترونیک قضایی و پر کردن فرم اظهارنامه، آن را برای مخاطب خود ارسال کند. ارسال اظهارنامه ای قضایی در برخی موارد الزامی است و در برخی موارد اختیاری است.

۲. دادخواست: شروع رسیدگی به دعاوی حقوقی با دادخواست صورت می گیرد. دادخواست باید به زبان فارسی و در فرم چاپی مخصوص باشد. دادگاه تنها به دادخواستی رسیدگی می کند که اشخاص ذینفع، وکیل، قائم مقام یا نماینده قانونی آن ها دادخواست را ارائه داده باشند و از لحاظ شکلی کامل و صحیح باشد، در غیر این صورت دادخواست رد می شود.

۳. شکواییه: شروع رسیدگی به دعاوی کیفری با شک واییه است. شکواییه، یک برگه یا فرم مخصوص است که فرمت آن، از سوی قوه قضاییه تعیین گردیده و شاکي پرونده کیفری، موظف است تا با نوشتن متن شکایت نامه دعوا در

آن و ارسال آن، برای طرح شکایت کیفری خود در مرجع صالح کیفری اقدام نماید. در شکواییه، اطلاعاتی شامل مشخصات شاکي، مشتکی عنه، عنوان جرم، زمان و محل وقوع جرم و شرح شکایت ذکر گردیده و از طریق دفتر خدمات قضایی، برای دادسرا یا دادگاه صلاحیت دار ارسال می گردد.

۴. خواهان: در لغت به معنای متقاضی و مدعی است و در حقوق به کسی گفته می شود که دعوای حقوقی را در دادگاه مطرح می کند. ۵. خوانده: کسی که توسط خواهان، دعوایی در محاکم دادگستری علیه او مطرح شده.

۶. شاکي: در لغت به معنای مدعی و متقاضی است اما در حقوق به معنای کسی که در دادگاه کیفری و دادسرا ادعایی را مطرح می کند.

۷. متشاکي: به فردی که شاکي علیه وی در دادگاه کیفری یا دادسرا طرح شکایت کرده، متشاکي یا مشتکی عنه گفته می شود.



گفت‌وگو با سه قهرمان کیک بوکسینگ کرمانی؛

دختران کیک بوکسینگ کرمان پابرجا بر سکوی قهرمانی آسیا

-پریا زندوئوقی- به نظر می‌رسد کرمان در این رشته رشد بسیاری داشته است و این نتیجه‌ی تلاش‌های بی‌وقفه‌ی مربیان و بازیکنانی است که توانسته‌اند تا به امروز رنگ یک را در کیک بوکسینگ ایران حفظ کرده‌اند. طی هفته‌های اخیر، از این سو و آن سو خبر خوش مدال‌آوری دختران ورزشکار کرمانی در رشته‌ی کیک بوکسینگ به گوش می‌رسد.

نگین ایرانمنش قهرمان کیک بوکسینگ در گفت‌وگو با زن و اجتماع مطرح کرد؛

مجبوریم هم کار کنیم و هم ورزش حرفه‌ای را ادامه دهیم

که مشاهده می‌کنید، در مسابقات، کرمانی‌ها همیشه از مدال آوران بوده‌اند.

ایرانمنش درباره‌ی حمایت‌های انجمن کیک بوکسینگ واکو ایران می‌گوید: «در مسابقات مقداری از هزینه‌ها بر عهده انجمن بوده است».

وی در بخش دیگری از گفت‌وگو با زن و اجتماع در پاسخ به این پرسش که از بین ۵ مدال طلا، چهار مدال آن را کرمانی‌ها کسب کردند. نظر شما در این مورد چیست و چه احساسی دارید؟ اظهار می‌کند: «کرمان در برنامه‌ریزی بلند مدت و شرکت در کاپ‌های آزاد توانسته است سطح فنی مربیان و بازیکنان خود را بالا ببرد و بتواند در سطح بین‌المللی، حرفی برای گفتن داشته باشد».

او همچنین پیشنهادی برای بانوان علاقه‌مند به ورزش رزمی دارد و می‌گوید: «ورزش رزمی می‌تواند برای یک زن در جامعه جایگاه ویژه‌ای را از لحاظ شخصیت و از لحاظ رشد و اعتماد به نفس ایجاد کند».

نگین ایرانمنش، متولد ۱۳۸۲، قهرمان کشور در سال ۱۳۹۸ و قهرمان آسیا در سال ۲۰۲۲ در تایلند است. او همچنین مقام دوم مسابقات جهانی کاپ آزاد ترکیه در سال ۲۰۲۳ و نایب قهرمان مسابقات کیک بوکسینگ قهرمانی آسیا در سال ۲۰۲۴ را کسب کرده و سهمیه بازی‌های جهانی چنگدو چین را نیز به دست آورده است.

فرزندانشان نیز پیشنهاد می‌کند و می‌گوید: «این ورزش در رشد شخصیت فردی و اعتماد به نفس کودکان تاثیر دارد و باعث می‌شود فرزندان در کارهایشان استقلال بیشتری پیدا کنند و کمتر وابسته باشند».

وی در گفت‌وگو با خبرنگار زن و اجتماع درباره‌ی سختی‌هایش در این راه بیان می‌کند: «همه‌ی بچه‌های تیم علاوه بر تمرین کردن، مجبور بودیم سرکار برویم و درس هم بخوانیم و انجام همه‌ی این کارها با هم به سختی انجام می‌شد و فشار تمرین نیز بسیار زیاد بود».

او ادامه می‌دهد: «بالاخره یکسری محدودیت‌ها برای خانم‌ها بیشتر از آقایان است اما ما سعی کردیم خود را با این محدودیت‌ها وفق بدهیم که باعث نشود از هدفمان دور شویم».

ایرانمنش در پاسخ به این پرسش که نظر شما درباره‌ی اینکه بسیاری از مردم این ورزش را خشن و آسیب‌زا می‌دانند چیست؟ توضیح می‌دهد: «کیک بوکسینگ دارای ۷ استایل رقابتی است که همه‌ی این استایل‌ها با تجهیزات کامل و استاندارد انجام می‌شود که آسیب دیدگی را به حداقل رسانده است». وی اضافه می‌کند: «کودکان از سن ۷ سالگی می‌توانند آموزش ببینند و در مسابقات شرکت کنند».

او با بیان اینکه کیک بوکسینگ کرمان در کشور از سطح بالایی برخوردار است؛ می‌گوید: «همانطور

نگین ایرانمنش از آن دهه هشتادی‌های موفق است که به تازگی یک عنوان قهرمانی دیگر به کارنامه‌ی ورزشی خود اضافه کرده است؛ او در مسابقات کیک بوکسینگ که آبان ماه امسال برگزار شد، سهمیه‌ی بازی‌های جهانی چنگدو چین

World Games Chengdu ۲۰۲۵ (China) که یک رویداد چند ورزشی و مختص ورزش‌های تحت پوشش کمیته‌ی بین‌المللی المپیک است را کسب کرده است. ایرانمنش تنها خانم کرمانی است که توانسته سهمیه‌ی این مسابقات را کسب کند. او می‌گوید تشویق و حمایت خانواده و هم تیمی‌هایش در کسب موفقیت‌هایی که داشته تاثیرگذار بوده است.

این بانوی ورزشکار به پیشرفت سطح فنی مربیان و بازیکنان کرمان در برنامه‌ریزی بلند مدت و شرکت در کاپ‌های آزاد اشاره دارد. همچنین، او از کمبود حمایت‌های استان از لحاظ امکانات و مالی گلایه دارد.

ایرانمنش از ۶ سالگی با حمایت خانواده‌اش کاراته را آغاز کرده و در ۱۰ سالگی با کیک بوکسینگ آشنا شده است و از سال ۹۸ به صورت حرفه‌ای به این ورزش ادامه می‌دهد و هدفش برای آینده کسب مدال در مسابقات قهرمانی جهانی چنگدو چین است که در حال حاضر برای این مسابقات و رسیدن به هدفش در حال تمرین است.

او این ورزش را به والدین برای



کرمان در برنامه‌ریزی بلند مدت و شرکت در کاپ‌های آزاد توانسته است سطح فنی مربیان و بازیکنان خود را بالا ببرد و بتواند در سطح بین‌المللی، حرفی برای گفتن داشته باشد.

می خواهیم باز هم برای کشورم مدال کسب کنم



اسما شاهرخی، ورزشکار کیک بوکسینگ، از سال ۱۳۹۶ به صورت حرفه‌ای فعالیت خود را آغاز کرده است. انگیزه او برای ورود به این رشته، یادگیری دفاع شخصی و تشویق خانواده‌اش بوده است. او از سال ۱۳۹۸ قهرمان کشور و عضو تیم ملی است و در مسابقات جهانی و قهرمانی آسیا مدال‌های متعددی کسب کرده است. حمایت خانواده، به ویژه پدرش که ورزشکار حرفه‌ای والیبال بوده است و همچنین مربیان، نقش مهمی در موفقیت‌های او داشته‌اند. شاهرخی به پیشرفت کیک بوکسینگ در استان کرمان اشاره کرده و مدال‌های کسب شده را نشانه‌ای از سطح بالای فنی این رشته در استان می‌داند. او همچنین تاکید کرد: علاقه‌اش به نمایندگی کشور در مسابقات بین‌المللی و کسب مدال و افتخار برای مردم، او را در ادامه مسیر قهرمانی‌اش مصمم کرده است.

شاهرخی در حال حاضر دانشجوی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه شهید باهنر کرمان بوده و در زمان‌های خارج از تمرینات و اردوها به مربیگری مشغول است. وی در پاسخ به این پرسش که به عنوان ورزشکار خانم آیا مثل آقایان حمایت می‌شوید؟ اظهار کرد:

«بله من در طول سالیانی که در این رشته فعالیت کردم هیچ زمان شاهد این نبودم که تفاوتی بین خانم‌ها و آقایان از نظر احترام و حمایت وجود داشته باشد، چه بسا که در همه عرصه‌ها هوای ما خانم‌ها را بیشتر هم داشته‌اند.»

شاهرخی افزود: «پیشنهادم به خانم‌ها این است که حتما در اسرع وقت با مراجعه به یک مربی کار بلد این رشته را شروع کنند و از آسیب دیدگی ترسند چون هیچ آسیبی در این رشته وجود ندارد.»

او ادامه داد: «در ابتدا این رشته خشن به نظر می‌آید اما باید تاکید کنم هر ورزشی که به صورت حرفه‌ای دنبال شود، فارغ از نوع رشته با آسیب دیدگی‌های احتمالی همراه است اما با توجه به اینکه ما با تجهیزات استاندارد تمرین می‌کنیم و در مسابقات نیز به همین صورت است، پایین‌ترین حد آسیب دیدگی را تجربه می‌کنیم و این رشته دارای ۷ استایل است که افراد با توجه به سلیقه‌ای که دارند می‌توانند استایل مورد نظر خود را انتخاب کنند. برای مثال استایل‌های نمایشی که هیچگونه زد و خوردی ندارند.»

از او پرسیدم، سطح کیک بوکسینگ کرمان را در کشور چگونه می‌بینید؟ شاهرخی در پاسخ گفت: «کیک بوکسینگ کرمان سطح بسیار بالایی در کشور دارد به طوری که از ۵ مدال طلای کسب شده برای کشور ۴ مدال متعلق به کرمانی‌ها بود. ما در کرمان مربیان فنی، باشگاه‌ها و زیر ساخت‌های بسیار مناسبی برای این رشته داریم.»

وی اظهار کرد: «از جناب دکتر ناصر نصیری ریاست محترم انجمن کیک بوکسینگ واکو ایران بسیار سپاسگزارم، ایشان در بحث ثبت نام برای اعزام‌ها و مسابقات و تأمین هزینه‌های مالی نهایت همکاری را با ما داشتند.»

تمرینات به صورت حرفه‌ای دنبال شود.»

وی در ادامه گفت: «این ورزش را به والدین برای فرزندانشان بسیار پیشنهاد می‌کنم چون این رشته علاوه بر اینکه باعث افزایش تحرک در آن‌ها می‌شود، دفاع شخصی را هم به فرزندان می‌آموزد و باعث افزایش اعتماد به نفس و روحیه‌ی شجاعت و جنگندگی در افراد می‌شود.»

شاهرخی درباره‌ی سختی‌هایی که در این مسیر با آن‌ها روبرو بوده است گفت: «از جمله سختی‌های این مسیر می‌توان به ساعت‌های طولانی تمرین، آسیب دیدگی‌ها و رژیم‌های غذایی و استرس مسابقات اشاره کرد که همیشه با کمک و راهنمایی مربیان فنی، به خوبی مدیریت و کنترل می‌شود.»

او بیان کرد: «اولین مشوق من در این مسیر مادر و پدرم بودند مخصوصاً پدرم چون ورزشکار حرفه‌ای در رشته والیبال بود و خواهر کوچکترم که بسیار پیگیر تمرینات من بود و همچنین حمایت‌های مربی‌های عزیزم و کادر فنی نیز تاثیر به‌سزایی داشت.»

اسما شاهرخی، متولد ۱۳۷۵، از ۵ سالگی ورزش رزمی را با تکواندو آغاز کرده و از سال ۹۶ به صورت حرفه‌ای کیک بوکسینگ را دنبال می‌کند. او از سال ۱۳۹۸ قهرمان کشور و عضو تیم ملی بوده و در مسابقات جهانی ۲۰۱۹ ترکیه شرکت کرده است. او مدال طلای مسابقات قهرمانی آسیا در سال ۲۰۲۲ تایلند و همچنین مدال طلای مسابقات قهرمانی آسیا در سال ۲۰۲۴ کامبوج را کسب کرده است.

این ورزش را به والدین برای فرزندانشان بسیار پیشنهاد می‌کنم چون این رشته علاوه بر اینکه باعث افزایش تحرک در آن‌ها می‌شود، دفاع شخصی را هم به فرزندان می‌آموزد و باعث افزایش اعتماد به نفس و روحیه‌ی شجاعت و جنگندگی در افراد می‌شود.

اکرم نریمانی زمان آبادی قهرمان کیک بوکسینگ در گفت و گو با زن و اجتماع؛

کیک بوکسینگ به من یاد داد صبورتر باشم



اکرم نریمانی زمان آبادی از دیگر مدال آوران کیک بوکسینگ است که از سال ۹۶ به صورت حرفه‌ای این ورزش را آغاز کرده است و در سال ۹۷ در دو سبک کیک لایت و لایت کنتاکت قهرمان کشور شده است. همچنین، او دو مدال طلای آسیا و یک نقره‌ی جهانی در کارنامه خود دارد. انگیزه‌ی او برای شرکت در این رشته به دلیل انفرادی بودن آن است چرا که بر این باور است که این گونه می‌تواند خود را به چالش بکشد و توانایی‌هایی که دارد را به خود ثابت کند.

او همچنین اظهار می‌کند که ورزش‌های رزمی به افزایش اعتماد به نفس در بانوان کمک می‌کند. نریمانی، خانواده به ویژه مادر و خواهرش را از مشوق‌های اصلی خود می‌داند و می‌گوید: «همیشه برای آن‌ها تحسین برانگیز بود که با اینکه همه فکر می‌کردند این رشته خشن است اما من در این رشته یاد گرفتم صبورتر باشم و آن‌ها دیدند که من از نظر روانی چقدر آرام‌تر شده‌ام».

وی با اشاره به اینکه در حال حاضر کیک بوکسینگ کرمان در بالاترین سطح قرار دارد، می‌گوید: «ما سال‌های متوالی دست از تمرین بر نداشتیم و در تمام مسابقات رسمی حضور داشتیم. در نتیجه‌ی این تلاش‌ها و با تجربه‌هایی که اندوخته‌ایم، توانسته‌ایم در سطح کشوری از نظر تعداد مدال و قهرمانی در بالاترین سطح قرار بگیریم».

این بانوی ورزشکار بیان می‌کند: «امسال در واقع در سال جاری میلادی از ۵ مدال طلای آسیا ۴ مدال را کرمان کسب کرد، دو مدال را بانوان و دو مدال را آقایان. یکی از دلایل این موفقیت‌ها این است که ما تمام این مدت از سال ۲۰۱۹ که اعزام جهانی شدیم همواره در حال تمرین بودیم و این نشان می‌دهد که یک تیم چقدر می‌تواند عملکرد بالایی داشته باشد و ما همچنان رو به جلو و به سمت موفقیت گام برمی‌داریم و در مسیر درست هستیم».

او در پاسخ به پرسشی درباره‌ی اینکه به عنوان ورزشکار خانم آیا مثل آقایان حمایت می‌شوید؟ می‌گوید: «نه تنها بانوان بلکه آقایان هم حمایت نمی‌شوند، بانوان که جای خود را دارند. در واقع ما هیچگونه حمایتی نشدیم. فقط حمایت عاطفی و فنی از طرف مربی بوده است ولی از نظر مالی اصلاً. آخرین مسابقه‌ای که رفتیم

یک داروخانه اسپانسر ما بود که این حمایت هم شخصی بود، یک ماه آخر دکتر شایان فر مکمل‌های ما را تامین کردند و جا دارد که همین‌جا از ایشان سپاسگزاری کنم».

وی ادامه می‌دهد: «در کل ورزش قهرمانی سخت است، هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی، زیرا همیشه با مشکلات مالی مواجه بودیم و از نظر روانی هم فشار زیادی را تحمل می‌کردیم، چون عنوان دار بودیم و باید این عنوان را حفظ می‌کردیم و این خیلی سخت بود اما به لطف خداوند ما توانستیم دوباره قهرمانی‌ها را تکرار کنیم و این عنوان را حفظ کنیم. در مجموع، هم از نظر امکانات ورزشی هم هزینه‌های مالی، بچه‌های تیم در شرایط سختی بودند».

نریمانی درباره‌ی این دیدگاه که بسیاری از مردم این ورزش را خشن و آسیب‌زا می‌دانند، توضیح می‌دهد: «در واقع به دلیل اینکه فرهنگ‌سازی در کشور ما کم انجام شده است به خصوص در رسانه‌ها و اینکه در کل همه از رشته‌های رزمی یک زد و خورد را در ذهن خود دارند، متأسفانه این باور در بسیاری از افراد جامعه شکل گرفته است ولی من به شخصه می‌گویم که ورزش رزمی به خصوص در بانوان اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد، قدرت تصمیم‌گیری را بالا می‌برد و باعث می‌شود که آن‌ها صبورتر شوند؛ به این دلیل که اگر یک بازیکن خشمگین باشد نمی‌تواند بازی عقب افتاده خود را ببرد زیرا ما در زمان کمی فرصت داریم فکر کنیم و بدون خشونت، بازی را کنترل و اداره کنیم تا بازی را از دست ندهیم. بنابراین نه تنها خشم در این رشته‌ها زیاد نیست بلکه اگر فردی هم این ویژگی را در شخصیت خود داشته باشد با این ورزش این ویژگی در او کمرنگ‌تر خواهد شد و می‌تواند آن را کنترل کند».

او بیان می‌کند: «با جدیت کامل این ورزش را به والدین برای فرزندانشان پیشنهاد می‌کنم حتی اگر در حیطه قهرمانی نخواهند ادامه دهند، می‌توانند فقط به عنوان ورزش به آن بپردازند، به این علت که این رشته به خصوص به بانوان اعتماد به نفس و قدرتی می‌دهد که بتوانند با مشکلات زندگی راحت‌تر دست و پنجه نرم کنند، چرا که خانم‌ها روحیه لطیفی دارند و گاهی اوقات تصمیم‌گیری برایشان سخت است».

وی اظهار می‌کند: «از نظر من ورزش قهرمانی و هر ورزشی که بخواهید به صورت حرفه‌ای ادامه دهید، نیازمند ۵ الی ۶ سال تمرین مداوم است، ما باید ببینیم آن افرادی که این ورزش را شروع می‌کنند با توجه به شخصیت‌شناسی پدر و مادر از فرزندشان، در چه سنی این کودک تحمل یکسری فشارهای روانی را دارد که باعث می‌شود در برابر این فشارها جا نزنند. در واقع بعضی در سن پایین شروع می‌کنند و موفق می‌شوند و ادامه می‌دهند و بعضی‌ها هم زده می‌شوند اما بعضی‌ها هم در سن بالا شروع می‌کنند مثل خود من که در سن ۲۶ سالگی ملی پوش شدم اما خوش درخشیدم. من فکر می‌کنم اگر خیلی راحت می‌تواند تصمیم‌گیری کند و برای کودکان هم با توجه به محیط زندگی و شخصیت آنها، پدر و مادر می‌توانند برای ورزش قهرمانی بر روی فرزند خود سرمایه‌گذاری کنند».

او ادامه می‌دهد: «از علاقه وقتی صحبت می‌شود، من به بچه‌ها می‌گویم بدون تردید به هر چه که علاقه دارید حتماً آن را امتحان کنید چه بسا که اگر در حیطه قهرمانی باشد و اگر باشکست مواجه شدید دلسرد نشوید، ادامه بدهید و مطمئن باشید با تداوم و نظم حتماً به نتیجه دلخواه خود می‌رسید. فقط با عشق و علاقه همانطور که از اول شروع کرده‌اید ادامه بدهید».

نریمانی در بخش دیگری از این گفت‌وگو در پاسخ به اینکه برای آینده چه برنامه‌ای دارید؟ می‌گوید: «در مسابقات ماه گذشته در واقع از نظر روانی به من فشار زیادی وارد شده است و در حال حاضر مشغول تمرین هستم اما کمی سبک‌تر، به دلیل جابه‌جایی مکانی که داشته‌ام تصمیم دارم به خودم زمان بدهم و کمی استراحت کنم و در آینده دوباره مسابقات را به صورت جدی دنبال می‌کنم».

اکرم نریمانی زمان آبادی، متولد آبان ۱۳۷۰ و اصالتاً اهل استان همدان است. اما از سال ۸۸ ساکن کرمان شده است. او تحصیلات خود را در رشته تربیت بدنی در هنرستان گذرانده و پس از فارغ‌التحصیلی، به مربی‌گری مشغول شده است و در حال حاضر دارای فوق لیسانس فیزیولوژی ورزشی است. نریمانی حدود ۸ سال پیش باشگاه نریمان را در کرمان تأسیس کرد و در کنار آن به عنوان مربی نیز فعالیت می‌کرد.

امسال در واقع در سال جاری میلادی از ۵ مدال طلای آسیا ۴ مدال را کرمان کسب کرد، دو مدال را بانوان و دو مدال را آقایان.

قصه قلب تاریخی کرمان (قسمت دوم)

- سجاد شمس‌الدین سعید /
راهنمای گردشگری -

در شماره های قبلی زن و اجتماع به مجموعه بناهای تاریخی در قلب کرمان پرداختیم و گفتیم که در غالب شهرهای تاریخی جهان، بخشی از شهر که تمرکز سازه های تاریخی در آن قرار دارد معمولاً نقش قلب تپنده تاریخی آن شهر را ایفا می کند. مجموعه بازار تاریخی کرمان این وظیفه را در کرمان ایفا می کند که همچنان از دل تاریخ سر برآورده و راست قامت تاریخ کرمان را به رخ تماشاگران می کشد. در این شماره نیز بیشتر به این موضوع می پردازیم.

مجموعه تاریخی گنجعلیخان که در عصر صفوی به دستور گنجعلیخان حاکم وقت کرمان و به همت سلطان محمد معمار یزدی بنا شد، یکی از اولین میدان های بنا شده در ایران است. این میدان به نوعی برادر کوچکتر نقش جهان اصفهان است که با فاصله یکی دو دهه از یکدیگر اما در طی یک سلسله بنا شده اند. میدان گنجعلیخان به مثابه میدان نقش جهان علاوه بر اینکه میدانی

برای تجمع و داد و ستد بود، به عنوان زمین بازی چوگان نیز مورد استفاده قرار می گرفته است. چندی پیش توپ های بازی چوگان از لابلای خشت های مجموعه گنجعلیخان توسط کارشناسان میراث فرهنگی کشف شد و این امر به اثبات رسید. ضمن اینکه در نگاره های اطراف این بنا نیز نقش هایی از بازی چوگان رسم شده است که سندی بر انجام این بازی در عصر صفوی در کرمان است.

در ضلع شرقی این مجموعه بزرگترین ایوان در قیاس با ایوان های دیگر بنا شده است که با گذر از آن وارد کاروانسرای جذاب گنجعلیخان می شویم که به عنوان میراث جهانی به ثبت سازمان یونسکو نیز رسیده است. به نظر کارشناسان و بر اساس فرم معماری و اسناد تاریخی، این کاروانسرا پیش از این به عنوان یک مدرسه بنا شده و مورد استفاده بوده است. اما کاربری آن بعد از حمله آغا محمد خان قاجاری تغییر می یابد. در روایت های تاریخی آمده است که آغا محمد با ورود به شهر کرمان و علی رغم ریش سفیدی برخی بزرگان شهر، این

بنا را به آتش می کشد و صدها و شاید هزاران جلد کتاب در آتش می سوزد. این بنا پس از آن هرگز به کاربری خود بزرگشت و بعد ها به عنوان یک کاروانسرا به کار گرفته شد. در واقع می توان گفت که این بنا در نیمه اول عمر چهارصد ساله خود یک مدرسه و در نیمه دیگر یک کاروانسرا بوده است. این نکته که بزرگترین ایوان مجموعه که به رسم آن دوران به مهمترین بخش یک مجموعه اختصاص داده می شد، به یک مدرسه اختصاص داده شده است خود قابل توجه است. این بنا بعداً مورد مرمت های متعدد قرار می گیرد و نقش و نگارهای آن نیز که دارای نقوش حیوانی و اساطیری است بسیار قابل توجه است. این بنا اکنون بعد از بازسازی دوباره توسط میراث فرهنگی به عنوان یک مجموعه برای ارائه دهندگان صنایع دستی و هنری مورد استفاده قرار می گیرد و تبدیل به جاذبه ای جذاب در قلب تاریخی کرمان شده است. در شماره های آینده بیشتر به دل تاریخ کرمان سفر می کنیم و از جزئیات بناهای تاریخی کرمان خواهیم گفت.





چگونه از لب‌های خود مراقبت کنیم

ویتامین E را شکاف داده و روغن آن را روی لب‌هایتان بمالید. ویتامین E گردش خون را بهبود بخشیده و به تولید سلول‌های جدید پوست و نرمی لب‌ها کمک می‌کند.

لب‌ها را مرطوب کنید

وقتی لب‌ها رطوبت خود را از دست می‌دهند، خیلی سریع خشک شده و ترک می‌خورند. روغن نارگیل، یک مرطوب‌کننده‌ی طبیعی و فوق‌العاده است که در درمان ترک لب‌هایی که در اثر سرما و خشکی هوا و حساسیت ایجاد شده، معجزه می‌کند. شما می‌توانید روغن نارگیل را چندبار در طول روز به لب‌های خود بمالید تا مرطوب بمانند. همچنین روغن زیتون نیز مرطوب‌کننده‌ی خوبی است.

نور خورشید دشمن لب‌ها

لب‌ها به سادگی می‌سوزند. اکثر افراد فکر می‌کنند فقط برای پوست صورت باید از ضد آفتاب استفاده کرد و همیشه از لب‌ها غافل می‌شوند. ملانین بخش عمده‌ی پرتوهای فرا بنفش را جذب می‌کند اما متأسفانه پوست لب تقریباً هیچ ملانینی ندارد، در نتیجه لب‌ها زیر نور مستقیم خورشید باید همیشه با محصولی که SPF دارد مراقبت شوند.

ترمیم پوست لب

لب‌ها در طول روز به علت هوای آلوده، باد، سرمای هوا و... در معرض خشکی و ترک‌خوردگی هستند. شما می‌توانید درد ناشی از ترک‌خوردگی و خشکی لب را به کمک آلوئه‌ورا درمان کنید. خاصیت تسکین دهنده و ترمیم کننده آلوئه‌ورا، به حفظ ظاهر لب‌ها کمک بسیاری می‌کند.

پاک کردن رژ لب

یکی از روش‌های مراقبت از لب پاک کردن آرایش قبل از خواب است. خوابیدن همراه با آرایش، برای پوست ضرر دارد و لب‌ها نیز از این قاعده مستثنی نیستند. برای مراقبت لب‌ها پیش از رفتن به رختخواب، با پاک‌کننده‌ی آرایش، لب‌ها را تمیز کنید و سپس از یک مرطوب کننده خوب استفاده کنید.

خیس کردن لب‌ها نمی‌تواند از خشک شدن آن‌ها جلوگیری کند و حتی باعث تشدید خشکی لب هم می‌شود. و همچنین آنزیم‌های براق دهان به بافت لب آسیب می‌رسانند.

سیگار نکشید

دود سیگار و مواد شیمیایی سبب پیری زودرس پوست شده و به مرور باعث می‌شوند لب‌ها تیره یا چروک به نظر برسند. سیگار کشیدن، به لب‌ها ظاهری کدر و بی‌رنگ می‌دهد. اگر به سلامتی پوست و لب‌هایتان اهمیت می‌دهید بهتر است این عادت را ترک کنید.

استفاده از محافظ لب

پیش از استفاده از رژ لب، بهتر است برای جلوگیری از خشک شدن لب‌ها، آن‌ها را با یک ماده‌ی محافظ بپوشانید. فراموش نکنید لب‌ها حساس هستند، حتی وقتی از بهترین محصولات آرایشی استفاده می‌کنید باز هم بهتر است از آن‌ها محافظت کنید. با استفاده از یک گوش پاک‌کن یا براش لب، مقداری روغن نارگیل روی لب‌هایتان بمالید و اجازه دهید روغن به خوبی جذب پوست لب‌تان شود و سپس از رژ لب استفاده کنید. استفاده از بالم لب هم کمک بسزایی می‌کند.

لایه برداری لب‌ها

پوست لب هم مانند پوست صورت نیازمند لایه‌برداری است. این کار را می‌توانید به راحتی و با ماسک خانگی نیز انجام دهید. شب‌ها قبل از رفتن به رختخواب، یک مرطوب‌کننده یا روغن مناسب روی لب‌هایتان بمالید و صبح با استفاده از یک مسواک نرم یا پارچه حوله‌ای، به آرامی و با حوصله پوست‌های خشک و مرده آن‌ها را جدا کنید.

ماساژ لب

ماساژ روزانه لب‌ها با استفاده از روغن‌های مغذی، باعث بهبود گردش خون و مراقبت از لب‌ها شده و مواد مغذی مورد نیاز آن‌ها را تامین می‌کند. هم‌چنین برای ماساژ لب‌ها از ویتامین E نیز می‌توانید استفاده کنید. کپسول

-پربا زند و ثوقی / مشاور مراقبت‌های پوستی -

پوست بدن انسان از سه لایه تشکیل شده است که شامل اپیدرم یا لایه بالایی پوست، درم یا لایه میانی پوست و هیپودرم یا لایه پایینی پوست می‌باشد. ضخامت لایه بالایی یا اپیدرم در ناحیه‌ی لب‌ها بسیار کم است، به همین دلیل لب‌ها بیشتر در معرض آسیب هستند. هم‌چنین لب‌ها به دلیل نداشتن غدد چربی، خیلی زود خشک شده و ترک می‌خورند بنابراین نیازمند رسیدگی بیشتری هستند.

در فصولی مثل پاییز و زمستان، به دلیل هوای سرد و باد پاییزی، لب‌ها بیشتر خشک شده و از آن جایی که لب‌ها در مقایسه با سایر اعضای بدن دارای لایه نازک‌تری هستند، رطوبت خود را خیلی سریع از دست می‌دهند. با مطالعه ادامه مطلب یاد می‌گیرید که چگونه از لب‌هایتان مراقبت کنید.

روش‌های مراقبت از لب

آب فراوان بنوشید

یکی از مهم‌ترین دلایل خشکی و ترک خوردن لب‌ها، نخوردن آب کافی است. نوشیدن آب کافی (معمولاً هشت لیوان در طول روز) فواید بسیاری برای بدن و پوست و نقش موثری در شادابی لب‌ها دارد.

داشتن رژیم غذایی سالم

یک رژیم غذایی سالم و سرشار از ویتامین و پروتئین، نه تنها برای پوست، بلکه برای مراقبت از لب‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. مراقبت لب‌ها مانند مراقبت از دیگر بخش‌های صورت نیازمند تغذیه صحیح است. شما می‌توانید با خوردن ویتامین‌ها و مواد مغذی، لب‌هایی زیبا و سالم داشته باشید. البته گاهی این کمبودها از طریق مواد غذایی برطرف نمی‌شود و باید از مکمل‌ها نیز استفاده کنید.

لب‌های خود را خیس نکنید

لب‌ها لایه محافظتی ندارند، بنابراین هر بار که آن‌ها را با زبان مان خیس می‌کنیم یا پوست آن‌ها را بر حسب عادت یا استرس می‌کنیم به طور مستقیم در معرض آسیب قرار می‌گیرند.



بند کردن فریدون ضحاک را



-حسنا خوشرو-

بران باد پایان باریک بین.
سپاه فریدون چو آگه شدند
همه سوی آن راه بی‌ره شدند
ز اسپان جنگی فرو ریختند
در آن جای تنگی برآویختند
همه در هوای فریدون بدند
که از درد ضحاک پر خون بدند
بیامد سروش خجسته دمان
مزن گفت کاو را نیامد زمان
همیدون شکسته بندش چو سنگ
بیر تا دو کوه آیدت پیش تنگ
به کوه اندرون به بود بند او
نیاید برش خویش و پیوند او
*در شاهنامه، پاسخی برای اینکه
چرا فریدون ضحاک را نمی‌کشد وجود
ندارد. در متون پهلوی آمده است که
اگر ضحاک به دست فریدون کشته
می‌شد جهان پر از خُرفِشتر (حیوانات
موزی حشرات موزیه چون مار، بید،
عقرب، وزغ، موش، مور، شپش، کنه،
ملخ، و مگس، کرم، سوسک، ساس،
شپش و غیره می‌شود. طبق سنت
زردشتی این موجودات اهریمنی
هستند) می‌شد. منظور این است که
با کشتن ضحاک، هرج و مرج حاکم
می‌شود و بدی در دنیا پراکنده
می‌شود.
اما در کل می‌توان گفت که اینکار
به دلیل خشونت‌گریزی، خونریزی
کمتر و مبارزه با ستم همراه با تکیه بر

صلح انجام شد. فریدون می‌خواهد تا
از شورش طرفداران ضحاک جلوگیری
کند. به علاوه اگر ضحاک را می‌کشت،
مردم همچنان راه خشم و کین
پیش می‌گرفتند و هواداران او را نیز
می‌کشتند. پس فریدون ضحاک را در
ملاعق نمی‌کشد و مردم را به آرامش
و صلح دعوت می‌کند و می‌خواهد تا
به زندگی عادی‌شان برگردند. سروش
ایزدی به او می‌گوید که ضحاک را
تک‌وتنها به کوه ببرد و یا حداقل
کسانی را ببرد که از همراهان قدیمی‌اش
هستند و محل ضحاک را نمی‌دهند.
فریدون هم تعلل نکرد و سری طنابی
از چرم شیر آورد و دست و پای ضحاک
را محکم بست؛ طوری که ضحاک اصلاً
نمی‌توانست خودش را نجات دهد.
سپس همه مردم را جمع کرد و به
آن‌ها گفت: ای مردم آگاه، جنگ به
پایان رسیده و دیگر نباید به دنبال
جنگ و خونریزی باشید (اینگونه
به سپاه ضحاک و طرفدارانش امان
می‌دهد). دیگر هیچ‌کس نباید به
دنبال این باشد که از راه کشتن
دیگران، به اسم و رسم برسد. (در واقع
می‌گوید که آیین ضحاک که بر کشتن
و ریختن خون استوار بود، دیگر اعتبار
ندارد).
شروع پادشاهی فریدون را در قسمت
بعد خواهیم خواند.

ضحاک که از شنیدن حرف‌های
کندرو عصبانی می‌شود سراسیمه با
سپاهش به سمت شهر می‌آید. سپاه
فریدون آماده‌ی نبرد هستند. به
علاوه مردم شهر که دیگر ضحاک را
نمی‌خواهند با سپاه فریدون همکاری
می‌کنند و از خانه‌هایشان سنگ بر
سر سپاه ضحاک می‌ریزند. ضحاک از
جادو استفاده می‌کند و به قصر می‌رود.
در آنجا فریدون را با شهرناز می‌بندد و
بیشتر عصبانی می‌شود. فریدون هم
از وجود او آگاه می‌شود و به جنگ با
او می‌آید. می‌خواهد با گرزش به سر او
بکوبد و او را بکشد که سروش آسمانی
نازل می‌شود. به او می‌گوید هنوز زمان
مرگ ضحاک نرسیده و اگر او را بکشی
دنیا اسیر هرج و مرج می‌شود. در
نهایت سروش الهی به فریدون می‌گوید
که ضحاک را به کوه دماوند ببرد و آنجا
اسیر کند.

جهاندار ضحاک ازان گفت‌گوی
به جوش آمد و زود بنهاد روی
چو شب‌گردش روز پرگار زد
فرورنده را مهره در قار زد
بفرمود تا برنهادند زین



بی بودگی

-کاظم یاراحمدی / داستان نویسی-

نشست روی تکه سنگ کنار جاده. دست اش را زد زیر چانه اش و بی خیال و بی هوا زل زد به من که روی پا ایستاده بودم و درد و خستگی از کف پاهایم تا معز سرم بالا و پایین می رفت.

همه ی دار و ندارم در کوله ای نیم بند بین زمین و آسمان روی دوشم سنگینی می کرد.

دهانم خشک خشک بود، باد لوار کویری که می زد به صورتم روح از تن ام بیرون می کشید؛ خون داشت خون ام را می خورد.

باد می زد زیر موهایم، زیر شال پسته ای رنگی که روی موهای جو گندمی اش انداخته بود.

بی خیال و بی تفاوت جوری مرا برانداز می کرد که تمام آن ملالت و سرکوفتگی سال های بعد از بی زمینی؛ تمام آن علافی و دویدن های الکی در شورا و دهداری و حل اختلاف برای مالک شدن زمین های پدری که با وصیتی جعلی سهم عمو و عموزاده ها شده بود عین تلخ آبه ای در دهانم در تمام تن ام بالا و پایین می شد و پاهای تاول زده ام را در رمل ها و شن های کنار جاده بیشتر فرو می داد.

تلخ و غضب آلود، داد و آروم گفتم؛ چرا سوار نشدی، بنده ی خدا وایساده برای ما. دستت رو می گرفتم کنار خودم روی گل گیر تراکتورش تا پایین

ده می رفتیم؛ پایین تر پر رفت و آمد تره بهتر ماشین گیرمون میاد.

گفتی: نه! این مرتیکه هیزه، چشمش بوی گُهِ می ده؛ مگه می خواست بخورمون؛ من کنارت بودم.

گفتی: آها می خواد بخورمون، تومردی حالیت نمی شه این کثافت چقدر نامرد و حیوونه، این محض آدمیش نیست که وایساده این همون قرمساقی بود که آسیه به خاطرش به دخترش سم داد؛ پس چرا آسیه شکایت نکرد؟ حالا دیدی، از صبح اینجا سگ رد نشده، داره ظهر می شه آفتاب می سوزونمون.

هر چی نق زد، داد زد، حرف زد فقط نگاه می کرد. کفریم کرده بود. رفتم جلو نشستم خیره شدم تو چشمش گفتم: کر شدی خو یه چیزی بگو.

گفت: چی بگم؛ همه چی رو که تو گفتی چیزی نمونده که من بگم.

خواستم بلند بشم کوله ی روی شونم زمین گیرم کرد. کوله را که توش چندتا جُل و لباس و عکس مادر خدایبامرز و شناسنامه هامون بود را کوبیدم به زمین خاک آلود و شن ریز کنار آسفالت؛ داد زد؛ خب یه چیزی بگو لامذهب؛ دادی بز؛ هواری بکش. همیشه همین کارت بوده؛ نگاه می کنی و میگی هر چی تو گفتی هر چی تو بگی؛ توام هستی؛ توام سهم داری حق داری از این زندگی چند سال قدره پایه پام سوختی ودم نزدی، پایه پام حیرون و و بیرون از این ده به اون ده از این زمین اجاره ای به اون اربابی؛ چرا محض رضای خدا یه بار داد نمی زنی سرم چرا هیچی نمی گی؟

باد زد زیر پیراهن گل داری که یادم نمی آمد کی خریده بودم. زیر موهای جو گندمی اش که سفیدی اش بیشتر بود، آنقدر سبک بود که باد می توانست برش دارد و با خودش ببرش. شالش را انداخت روی صورت اش که خورشید چشم های سیاه و گرد آلودش را نسوزاند؛ خم شد لباس ها و خرت و پرت ها و شناسنامه ها را که باد ورق می زد جمع کرد و ریخت توی کوله؛ عکس را برداشت با شالش پاک کرد و آروم زیر لب هایش گفت: اگه خاله رو دق مرگ نمی کردن الان شاید ما اینجا نبودیم.

آرام آرام اومد کنارم؛ دست ظریف و استخوانیش را گذاشت روی شونه ام و گفت: به نظرت آسیه اگه شکایت می کرد می تونست حقش رو بگیره؟ ولش کن اینقدر فکر نکن؛ خسته ای از صبح همش روی پایی، برو بشین من منتظر می ایستم.

حالا ایستاده بود، باد می زد زیر پیراهن اش، زیر موهای آشفته اش و تکیده و ایستاه گویی تا ته دنیا را می دید.

درازنای سیاه آسفالت را تا چشم می دید، می دید؛ و من نه ایستاده نه نشسته قرار نداشتم.

گفت: حالا قرار داری کجا بری؟

داد زد: کجا برم سر قبر پدرم؛ دیگه کجا رودارم که برم. آروم تر گفتم: خب اگه قرار داری بری چرا از صبح الطلوع سر جاده حیرون و آواره ای؟ مینی بوس و سواری سفیدی رد شدند، وانت روباژی، جاده پر شد از ماشین می آمدند و می رفتند و من روی تکه سنگ چسبیده بودم که قرار داشتم کجا برم؟



شکل‌گیری داستان با روایت



- لیلا راهدار /
دبیر انجمن داستان کرمان-

می‌شود، انواع مخاطبان را او می‌دارد که مجذوب آن شوند. همچنان که یک کلید برق، که ادیسون آن را کشف کرد، روشنایی را هدیه آورد و صفحه‌های موبایل راه ارتباطی انسان به مناطق دور را فراهم آورد.

این‌ها همان آرزوها و داستان‌هایی بودند که نسل قبل برای فرزندانشان تعریف می‌کردند و امروز به یک حقیقت داستانی تبدیل شدند.

هر آنچه در زندگی ما وجود دارد، از همین واقعیت نشأت می‌گیرد. شاید بتوان گفت انسان حیوانی داستان گوست... گرچه او را به حیوانی خردمند و متفکر تشبیه کرده‌اند.

اما این خرد با زبان داستان در دل خواننده می‌نشیند و حیات زبان انسانی را به انجام واقعی می‌رساند. پس تنها شکل حنجره نیست که وی را سخن‌گو خلق کرده است.

بلکه تمایز پیدا کردن این حقیقت است که کدام جمله را پس و پیش کدام جمله و در پی چه مطلبی بیاورد تا بیشترین تأثیر را در ساختار بنای اجتماعی خود که همان ساختار محافظ او در جهان طبیعت است بیاورد.

پیچیده‌ی بشری از این خصوصیت یعنی داستان‌سرایی استفاده کرده‌اند و توانسته‌اند توده‌ها را همراه خود کنند.

حتی تبلیغات ما نیز از همین اوج و فرود داستان برای تاثیرگذاری بر روایت محصول استفاده می‌کنند. تاثیر ماده‌ی شوینده بر لباس چرک و براق کردن آن، به شکل ناخودآگاه چوب جادویی فرشتگانی را به خاطر می‌آورد که در کهن‌الگوهای قصه‌های عامیانه، هر چیزی را با یک ورد یا جمله‌ای عجیب تبدیل به طلا و الماس می‌کردند.

شاید مخاطب به آن آگاهی نداشته باشد که قصه‌های دیرینه‌ی مادر بزرگانش در پی تلاش فروش، او را به خریدن ترغیب کرده است.

سیندرلای کهنه پوش در همه‌ی ملتها و زبان‌ها همراه ماست، سیندرلا توده‌هایی هستند که به امید زندگی بهتر به فردی خاص رای می‌دهند که به مدد کفش گم‌شده‌شان زندگی شاهانه‌ای برای خود بسازند.

همواره یک اتفاق شگفت‌انگیز که همان نقطه‌ی اوج و گره‌گشایی و تعلیق آفرین داستان محسوب

در جهان امروز روایت به اشکال مختلف وجود دارد. از قصه‌ی یک یاخته، تا حرکت الکترون‌ها در اتم، حقیقتی که تمام علوم محض و آزمایشگاهی از آن پیروی می‌کنند. داستان خلق انسان، علوم انسانی و روان‌شناختی مثل شکل‌گیری تروماها و ترس‌های مان است. بسیاری از روان‌شناسان از فروید تا دکارت و گلسر بر این واقعیت تاکید داشتند.

گذشته از آن که ضمیر ناخودآگاه یا کهن‌الگوها یا محورهای جانشینی در روان انسان و سیستم درک و حرکت مغز در درک واقعیات تا تحلیل رویاها، همه روایت محض هستند.

اما داستان که شامل آغاز، میانه و انجام است حرکت نوین‌تری در جهت موفقیت محسوب می‌شود. منظور از موفقیت تاثیرگذاری بر روی مخاطب است.

فعالیت‌های سیاسی و اجتماعی و تاثیر گذارندگان بزرگ بر حرکت‌های

تجارت خانوادگی و نقش زنان

- فخری لکزاده/

دکتری تجارت بین‌الملل-

موضوع تجارت خانوادگی با نظر به نقشی که خانواده در رشد و شکوفایی آینده فرزندان و همچنین بوجود آمدن شغل و کار در اجتماع دارد از مباحث علمی و روز دنیای اقتصاد جهانیست.

بحث کارآفرینی به طور عمومی و کارآفرینی خانوادگی به صورت خاص خود در جهان با سرعت رو به گسترش است که با عنوان مهندسی کارآفرینی در دانشگاه‌ها از آن نام برده می‌شود. دراین



در سال‌های اخیر، سهم زنان در کسب‌وکارهای

خصوصی به اندازهی

کارهای دولتی روند

کاملاً رو به رشدی

در پیش گرفته است.

کار» در خانواده می‌تواند تأثیر گذار باشد. انسان‌های متفاوت، توانمندی‌های متفاوتی دارند که اگر از همان دوران نوجوانی در مسیر مشخص هدایت شوند، می‌توانند با خلق ایده‌های جدید خود، تغییر در روند تولید را آسان کنند.

در جامعه‌ی امروز، زنان نقش مهم و در حال گسترش و رو به پیشرفتی در زمینه تجارت، کارآفرینی و کسب‌وکار دارند. در سال‌های اخیر، سهم زنان در کسب‌وکارهای خصوصی به اندازه‌ی کارهای دولتی روند کاملاً رو به رشدی در پیش گرفته است.

مثلاً در آمریکا، از سال ۱۹۹۰ تا سال ۱۹۹۸، کارهایی که توسط زنان اداره می‌شود افزایش چشمگیری داشته است. با این وجود زنان با موانع خاصی در کسب و کار مواجه می‌شوند که به تدریج باید بر آنها غلبه کنند.

مطلب سعی شده موضوع کارآفرینی خانوادگی که می‌تواند نقش بسزایی نسبت به سایر زمینه‌های تجارت خانوادگی در کشور ما داشته باشد مورد تحلیل قرار گیرد.

در پایان هم با توجه به نقش زنان در خانواده و پتانسیل بالای کارآفرینی آنان که کمتر مورد توجه جامعه سنتی ما قرار گرفته و همچنین مشکلات کارآفرینی زنان در جامعه و خانواده مورد بررسی قرار می‌گیرد.

اگر به خانواده با دیدگاه نهادی نگاه کنیم به این باور می‌رسیم که که خانواده از نظر کمیت و کیفیت می‌تواند کانون اصلی اندیشه، کار و تلاش و پرورش روحیه خلق ایده و کار در اشخاص باشد.

میزان تحصیلات، شغل والدین، ساخت خانواده، روابط خانوادگی (خصوصاً رابطه والدین با فرزندان)، درآمد خانواده و میزان برخورداری از امکانات رفاهی در شکل‌گیری «فرهنگ



مراحل فنگ شویی



-لیدا درانی زاده-

اگر شما در یک بشقاب که قبلاً غذا خورده‌اید دوباره بخواهید غذا بخورید اول باید ته مانده غذای قبلی را بیرون بریزید و بعد ظرف را بشوید و بعد غذای جدید را داخل ظرف سرو کنید. فنگ شویی هم به همین صورت است.

در این مطلب به بیان مراحل فنگ شویی پرداخته می‌شود.

۱- رفع انباشتگی

۲- پاکسازی

۳- عناصر سازنده یا فنگ شویی

در مراحل فنگ شویی ته مانده غذای قبلی رفع انباشتگی است و شستن ظرف، پاکسازی است و سرو غذای جدید فنگ شویی یا عناصر سازنده است شما هر چقدر غذای خوب و با کیفیت داشته باشید نمی‌توانید داخل ظرفی که قبلاً غذا خورده‌اید غذای جدید سرو کنید و بخورید.

مراحل فنگ شویی باید به ترتیب و پشت سر هم انجام شود. ما

ناخودآگاه رفع انباشتگی را انجام می‌دهیم به این صورت که اگر لباس یا وسیله‌ای را استفاده نمی‌کنیم آن را می‌بخشیم. اگر وسیله‌ای هم نباشد می‌توانیم به راحتی آن را بفروشیم. اگر دقت کرده باشید بعد از این بخشیدن یا هدیه دادن‌ها انرژی مثبتی به سمت شما برگشته است. زیرا خداوند این کار خیر شما را می‌بیند و به جبران این بخشش شما هدایایی که دوست دارید را به شما می‌بخشد پس به راحتی و با عشق و وسایلی را که استفاده نمی‌کنید به دیگران ببخشید تا خداوند آنچه را که دوست دارید به شما هدیه دهد.

مرحله دوم پاکسازی است، احتمالاً تا به حال شنیده‌اید که می‌گویند بچه‌ها جلوی بزرگترها پای خود را دراز نکنند. چرا؟

چون کف پاها محل ورود و خروج انرژی است و به دلیل اینکه انرژی مثبت بچه‌ها توسط بزرگترها کشیده نشود از این مثال استفاده می‌کردند. پس کف خونه‌هایمان پر از انرژی‌های منفی است که حتماً باید ۴۰ روز یکبار انرژی‌های منفی را پاکسازی کنیم تا دوباره انرژی‌های منفی را از طریق کف

پا جذب نکنیم.

مرحله پاکسازی بسیار ساده و آسان است. حال با توجه به این گفته‌ها در نظر بگیرید خانه‌ای جدید اجاره کرده‌اید یا خریده‌اید و بدون پاکسازی انرژی آدم‌هایی که قبلاً در آن خانه زندگی می‌کردند وارد آن خانه شده‌اید، چه اتفاقی برای شما پیش می‌آید؟

اگر آدم‌هایی که قبلاً در آن خانه بوده‌اند مشکلات مالی داشته‌اند شما نیز مانند آنها دچار مشکلات مالی می‌شوید یا اگر مشکلات عاطفی یا چاقی یا هر مشکل دیگری داشته‌اند شما نیز درگیر همان مشکلات می‌شوید. پس قبل از ورود به خانه‌ی جدید باید پاکسازی انجام دهید و اگر تا به حال از این موضوع اطلاع نداشته‌اید، همین الان دست به کار شوید و پاکسازی را انجام دهید.

انرژی آدم‌های قبلی و انرژی‌های منفی خودتان را هم که به مرور زمان در خانه جمع شده‌اند پاک و تمیز کنید. این مرحله به شدت تاثیرگذار و مفید است و شما به وضوح متوجه خواهید شد که چقدر سبک و سرحال شده‌اید.



فرستی برای کرمانی شاد؛

تقویم فرهنگی و تاریخی کرمان رونمایی شد

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان کرمان گفت: امیدواریم سال آینده و متممادی به تناسب تقویم رویدادهای کرمان که نسخه نهایی آن در اختیار بخش‌های مختلف قرار می‌گیرد، کرمان را زیباتر و پرنشاطتر داشته باشیم.

مورخ و پژوهشگر کرمانی نیز گفت: برای انتخاب روز کرمان در دهه ۸۰ جلسات و کار میدانی کردیم تا به این نتیجه رسیدیم روز تولد خواجوی کرمانی را انتخاب کنیم.

سید محمدعلی گلاب‌زاده افزود: شهادت سردار حاج قاسم سلیمانی و رحلت آیت الله هاشمی رفسنجانی و اتفاقات مختلف باعث شد تا این روز با تاخیر به نام خواجوی کرمانی نامگذاری شود.

او تصریح کرد: در روز کرمان باید مردم شادی و نشاط داشته باشند. مورخ و پژوهشگر کرمانی گفت: سال ۷۰ و در کنگره جهانی خواجو قرار شد مجموعه اشعار این شاعر کرمانی با خط استاد امیر خانی چاپ شود که با زحمات زیادی این کار به سرانجام رسید البته شناخت بزرگان ما هر کدام غربتی دارند، که باید بیشتر شود. ۱۷ دی ماه با تصویب شورای فرهنگ عمومی کشور به عنوان روز بزرگداشت خواجوی کرمانی در تقویم ملی ثبت شده است.

این آیین با اجرای برنامه هنری و شعرخوانی تعدادی از شاعران مطرح کرمانی همراه بود.

سعید شاهرخی تصریح کرد: در مقابل این نام‌گذاری و زیباتر از آن، این است که بتوانیم روزگار خوبی برای معاصرین و آینده زیبایی برای آیندگان تبدیل کنیم.

او گفت: امیدواریم این روز نمادین درخت پرثمری برای بخش‌های مختلف استان کرمان باشد و مردم عزیز دیار کریمان شاهد پاسداشت گذشتگان و دارایی‌های ارزشمند خود در روز کرمان باشند. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان کرمان بیان کرد: ما در این اداره‌کل برنامه پنج ساله در حوزه‌های سه گانه تخصصی خود تدوین کردیم که امیدواریم با عملی شدن این برنامه شاهد شکوفایی هرچه بیشتر استان باشیم.

او با اشاره به افزایش اعتبارات حوزه میراث فرهنگی افزود: کرمان با همه دارایی‌هایش به خوبی در سطح منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی معرفی نشده و در این راستا اتکای ما به بخش خصوصی و مردم است.

شاهرخی گفت: برای کرمان تقویم رویدادهای تاریخی و فرهنگی را با کمک تشکل‌های مردم نهاد تدوین کردیم و که امروز از آن رونمایی می‌کنیم تا به تناسب این رویدادها از کرمان پاسداشت شود. او اضافه کرد: مجتمع گردشگری که امروز در آن هستیم در کم‌ترین زمان و با طراحی و امکانات بسیار خوب آماده شده است که از دست اندرکاران آن تقدیر می‌کنیم.

تقویم رویدادهای تاریخی و فرهنگی کرمان به مناسبت روز کرمان و بزرگداشت خواجو با حضور شماری از مسئولان و اهالی فرهنگ رونمایی شد.

آیین رونمایی از این تقویم شامگاه یکشنبه به مناسبت گرامیداشت ۱۷ دی روز کرمان که به نام خواجوی کرمانی شاعر شهیر قرن هفتم هجری مزین شده است، در محل مجموعه گردشگری میثم خان شعر کرمان برگزار شد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان کرمان در این آیین گفت: بحث نامگذاری روز کرمان قصه طولانی دارد اما بنیان آن در سال‌های اخیر گذاشته شده و این روز، روز پاسداشت دارایی‌های کرمان محسوب می‌شود که درباره آن زیاد نوشته شده است.



سرانجام این دختر مؤمن و صبور در اول فروردین ۱۳۶۱ هنگام برگشت از مسجد توسط منافقین ربوده شد و پیکرش بعد از سه روز کشف گردید در حالیکه او را با چادر خفه کرده بودند. او قبلاً هم چند باری از طرف منافقین تهدید شده بود و این گونه او را به شهادت رساندند.

در پایان گزیده‌ای از وصیت‌نامه این شهیده را می‌خوانیم:

«خدایا نگذار نقاب نفاق و بی طرفی بر چهره‌مان افتد و در این هنگامه‌ی جنگ حسین را تنها گذاریم. این‌ها از یزید بدترند و جایگاهشان اسفل‌السافلین است و بس ...»

چه یافت آنکسی که تو را گم کرد و چه گم کرد آن کس که تو را یافت. (قسمتی از مناجات امام حسین علیه السلام)

او را با نام زینب صدا کنیم. زینب فعالیت‌های انقلابی خود را از مدرسه راهنمایی شروع کرد و در راهپیمایی‌های زمان انقلاب شرکت می‌کرد. با شروع جنگ تحمیلی در انجام کارهای فرهنگی به معلمان کمک می‌کرد. زمانی که دستور داده شد تا آبادان را تخلیه کنند به اصفهان رفتیم و زینب رشته‌ی علوم انسانی را برای تحصیل در دبیرستان انتخاب کرد و همچنان به فعالیت‌های فرهنگی خود ادامه می‌داد. کرایه‌های تاکسی که برای رفت و آمدنش به مدرسه به او می‌دادم را صرف خریدن کتاب برای مجروحان می‌کرد و خود پیاده به مدرسه می‌رفت. حتی چند بار هم مصاحبه‌ای با مجروحان انجام داد و نوارش را با خود به مدرسه برد و برای سایر دانش آموزان پخش کرد.

در سال ۱۳۴۷ در شهر آبادان دختری پا به عرصه وجود می‌گذارد که نام او را میترا می‌گذارند.

میترا دختری صبور، فعال، درس‌خوان و مؤمن بود. او از همان دوران دبستان وارد کلاس‌های قرآن شد و از همان جا بود که به حجاب علاقه‌مند شد و با روسری به مدرسه می‌رفت. علیرغم تمسخر و آمل خواندنش توسط هم کلاسی‌هایش ولی همچنان به حجاب خود پایبند بود و از عقیده‌ی خود دست برنداشت.

مادرش عنوان کرده است که مادرم نام او را میترا گذاشت ولی وقتی که بزرگ‌تر شد به این اسم اعتراض کرد و یک روز را روزه گرفت و برای افطار دوستانش را دعوت کرد و به همه تغییر اسمش از میترا به زینب را اعلام کرد و از همه‌ی ما خواست تا از آن روز به بعد