

امید زندگی

سال اول - شهریور ماه ۱۳۹۸ - شماره ۴ - صفحه ۳۶ - قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان



اثر محمدمهدی اسفیدانی

عوامل موفقیت کسب و کار

۱۵ قدم تا شادابی در زندگی

نقش شکل ها در رونق تولید



روز پزشک

ا شهر یور روز گرامیداشت
مقام پزشک گرامی باد.



در این شماره می خوانید :

- ۳ سرمقاله
- ۴ عوامل موفقیت کسب و کار
- ۵ استانداری تهران حامی تشکل های اجتماعی
- ۵ مجمع مداحان امام هادی (ع)
- ۶ مسئولیت اجتماعی بنگاه های اقتصادی
- ۷ شادی کودکان را جدی بگیریم
- ۸ معجزه علمی قرآن در زمینه نجوم
- ۹ مشارکت اجتماعی لازمه توسعه اجتماعی هر جامعه
- ۹ فضای مجازی کنشگری و مسئولیت اجتماعی
- ۱۰ اولین رویداد استارت آپ آسیب های اجتماعی
- ۱۰ سامانه مسئولیت اجتماعی اکوسیستمی استارت آپی کشور
- ۱۱ غذاهای کلژن ساز
- ۱۲ مزایای بازی های فکری برای تقویت ذهن
- ۱۳ پوشش ایران من
- ۱۳ رازهای جالب بدن انسان
- ۱۴ کمیته مسئولیت اجتماعی شرکت بهینه سازی مصرف سوخت
- ۱۴ نظرسنجی از فعالان اقتصادی درباره مسئولیت اجتماعی بنگاه ها
- ۱۵ گیاهان دارویی در قفسه سلامت
- ۱۶ فعالیت بدنی و تأثیرات آن روی مغز
- ۱۷ حل مشکلات زیست محیطی نیازمند عزم ملی
- ۱۷ مسئولیت اجتماعی شاعران
- ۱۸ اجرای پایلوت گزارش مسئولیت اجتماعی پایدار در اصفهان
- ۱۸ اقدام بانک توسعه تعاون در راستای انجام مسئولیت اجتماعی
- ۱۹ ۱۷ نکته ای که در مورد خلاقیت نمی دانستید!
- ۲۰ عادات رفتاری که به طرز شگرفی فروش شما را افزایش می دهد
- ۲۱ آموزش مسئولیت اجتماعی به نسل آینده
- ۲۲ ۱۵ قدم تا شادابی در زندگی
- ۲۳ گذر زمان
- ۲۳ سفره ایرانی
- ۲۴ رژیم غذایی مناسب برای جلوگیری از آلزایمر
- ۲۴ زندگی باور می خواهد!
- ۲۵ خبررسانی به موقع باعث رشد و پیشرفت جامعه
- ۲۵ مسئولیت اجتماعی در قبال کودکان کار
- ۲۶ گام های ماندگار منطقه ویژه اقتصادی خلیج فارس
- ۲۶ عملکرد پتروشیمی مارون در تعهد به مسئولیت اجتماعی
- ۲۷ این افکار منفی برای افراد موفق خطرناک است
- ۲۸ حل جدول چطور مغزتان را جوان می کند
- ۲۹ فعالیت رسمی طرح نماد برای سال ۹۹-۹۸
- ۳۰ نقش تشکل ها در بهره وری و رونق تولید
- ۳۰ سمن ها بازوان توانمند دولت در کاهش آسیب اجتماعی
- ۳۰ ظرفیت مساجد و سمن ها در احیای حقوق دیگران
- ۳۱ برای سم زدایی بدن چه چیزهایی بخوریم ؟
- ۳۲ آموزش مهارت زندگی به کودکان
- ۳۳ طبیعت بکر ایران
- ۳۴ امام حسین (ع) در کلام بزرگان

گزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری



شعار «خدمت رسانی برای تحقق عدالت و پیشرفت» را همگانی کنید. منظومه‌ی معرفتی اسلام در این باره را که مشتمل بر صدها درس از لزوم انفاق و لزوم تعاون در بر و تقوا و لزوم نفع رساندن به مردم و لزوم قیام به قسط و امثال این‌ها است در برابر میلیون‌ها جوان کشور بگذارید. جهاد خدمت رسانی پیش از سود رساندن به گیرنده خدمت، به خود خدمت رسان سود می‌رساند. دل کندن از بهره های شخصی برای بهره رساندن به دیگران، دل را روشنی و ذهن و اندیشه را ارتقاء و اراده را قوت می بخشد و فراتر از همه، رضای الهی را جلب می‌کند. این را با قول و عمل خود به کسانی که هنوز قدم در وادی خدمت رسانی نگذاشته اند، نشان دهید.

سرمقاله

ضرورت ترویج فعالیت‌های داوطلبانه و برجسته سازی مسئولیت اجتماعی اشخاص؛ موضوعی است که کم و بیش در سال‌های اخیر به آن پرداخته شده و امروز می توان این سؤالات را مطرح کرد که آیا تنوع و تعدد آسیب‌های اجتماعی در کشورمان به گونه ای است که امکان پیشگیری و درمان جامع را میسر نمی سازد؟ آیا این معلول تابع علی همچون ناچالاک‌ی اداری، سوء مدیریت، انفعال، عدم بهرمندی هنرمندانه از ظرفیت‌های اجتماعی و مردمی و امثال آن‌ها است؟ آیا بیگانگان در طراحی بلندمدت خود، افزایش آسیب‌های اجتماعی را دنبال می‌نمایند؟ اگر چه در این مورد تردیدی نیست و از جمله راهکارهای آسیب رساندن به یک کشور تلقی می‌شود لکن میزان آمادگی دستگاه‌ها و جامعه برای غلبه بر آن در سایه تعامل، فداکاری، هم‌افزایی و ... تا چه میزان است؟ تا چه میزان می توان امیدوار بود برون‌رفت هر چه بیش تر از چالش آسیب‌های اجتماعی محقق گردد؟ هشدارهای حکیمانه رهبر انقلاب در نشست های با دولتمردان و یا به طور علنی، با چه واکنش‌های متناسبی همراه بوده است؟ پاسخ به این سؤالات از اهم امور اجتماعی است و انتظار می‌رود متولیان امر ضمن ارائه کارهای فوق عادت ، پاسخ گویی همراه با شفافیت را مضاعف نمایند.

مرتضی جباری

صاحب امتیاز و مدیرمسئول : زهرا دربان

قائم مقام مدیرمسئول و سردبیر: مرتضی جباری

مترجم و دبیر اجتماعی، فرهنگی : محمد دربان

سرپرست گروه مشاورین : محمود دربان

دبیر سرویس ورزشی : امیر رضوانی

نشانی دفتر مجله : تهران - شهرک آزادی - بلوار امام خمینی - پلاک ۱/۱

تلفن دفتر مجله : ۳۳۹۰۰۳۶۸ تلفن چاپخانه : ۸۸۳۲۰۳۸۵

چاپخانه : دیجیتال لوح / نشانی : تهران - بین طالقانی و سمیه - ملک الشعرا - پلاک ۶

عوامل موفقیت کسب و کار خود را همین امروز بشناسید!



چاه این صنعت را یاد بگیرد تا بعدها این دانش را در پروژه مورد علاقه‌اش به کار ببندد. گروه می‌گوید: «پس از کار کردن در ed-tech، متوجه شدم که اشتیاق من در زندگی، اجرایی کردن راحل‌های ایجاد تغییر است. اگر ابتدا خاک این کار را نمی‌خوردم و به واسطه کار کردن در یک سرمایه‌گذاری دیگر راه و رسم ساختن یک کسب و کار منسجم را یاد نگرفته بودم، هیچ وقت اطمینان پیدا نمی‌کردم که کسب و کار خودم را دست و پا کنم.» به [فرصت] توسعه مهارت‌ها، بینش‌ها و تجربه‌های مورد نیاز از طریق کار برای یک شرکت دیگر را توجه داشته باشید؛ این یک انتخاب رشدیافتنی است که می‌تواند در دراز مدت به ثمر بنشیند.

۵. فروش

یک عامل موفقیت کسب و کار و چیزی که به سرعت بقای محصول و یا خدمات شما را ثابت می‌کند، فروش است. نه تنها فروش ثابت می‌کند که شما چیزی رشدیافتنی دارید، بلکه به کسب و کار شما درآمدی تزریق می‌کند که به شما اجازه رشد می‌دهد. کارلو سیسکو، بنیانگذار و مدیرعامل Select، یک انجمن خصوصی است که دسترسی به رویدادها و تخفیفات منحصر به فردی را در رستوران‌ها، هتل‌ها، اماکن زیست شیبانه و خرده‌فروشی‌ها فراهم می‌کند. برای اینکه سیسکو بتواند یک رد پایدار برای کسب و کارش ایجاد کند، او از ابتدا فروش را در اولویت قرار داد. سیسکو می‌گوید: «شما به عنوان یک کارآفرین، دائماً در حال قبولاندن چشم‌انداز خود به کارکنان، شرکا، سرمایه‌گذاران و مشاوران فعلی و آتی خود هستید. جای خود را پیدا کنید و بی‌وقفه تلاش کنید. هنگام ارائه پیشنهادات خود به صورت چهره به چهره، به چندصد نفر حاضر در سالن و یا به مدیران ارشد، شما نیاز دارید از خودتان مطمئن باشید.» ایده‌ها عالی هستند، اما اگر با فروش همراه نباشند احتمالاً شکست خواهند خورد. مارک کوبان همواره در مورد این صحبت می‌کند که چگونه موفقیت بر فروش بنا شده است. کارآفرینانی که در فروش عالی هستند، به کسب و کار خود یک مزیت رقابتی می‌بخشند.

سایت کسب و کار بازده

شرکت خودم را راه انداختم، ارتباطات زیادی نداشتم؛ اما متعهد به ایجاد تیمی شدم که علاوه بر داشتن تجربه و دانش مطلوب برای هر نقش، دارای چشم‌انداز مشترکی با خودم باشد.» ساختن یک کسب و کار در طول مرحله راه‌اندازی، مقدار بسیار زیادی کار می‌طلبد. زمانی که تمام تیم حاضر به سخت‌کوشی برای رسیدن به اهداف و عبور از مراحل شاخص در کنار همدیگر باشند، فراز و نشیب‌ها و ساعت‌های طولانی کاری، بسیار لذت‌بخش‌تر می‌شود.

۳. شبکه ارتباطی شما

ساختن یک شبکه ارتباطی شخصی شامل کارآفرینان هم فکر، فواید متعددی دارد. به ویژه در مراحل اولیه یک کسب و کار، زمانی که سوالی دارید یا می‌خواهید مشورتی بگیرید، این شبکه کمک بزرگی به شما می‌کند. همزمان با رشد شبکه ارتباطی شما، منابع شما نیز رشد می‌کنند. من عضو چندین گروه حرفه‌ای و دائماً در حال شبکه‌سازی هستم. شبکه ارتباطی من نقش بزرگی در موفقیت‌م داشته است و دیدن این میزان از سودمندی باعث شد تا Mastermind house را که یک فرصت جدید شبکه‌سازی مجازی برای کارآفرینان محسوب می‌شود آغاز کنم. آدام زاید شریک بنیانگذار دفاتر حقوقی زاید توصیه می‌کند: «هر کسب و کاری، از یک شرکت بزرگ گرفته تا یک استارت‌آپ تک نفره، می‌تواند از داشتن یک شبکه ارتباطی قوی بهره‌مند شود. با آسان‌تر شدن شبکه‌سازی برای شما، اندازه و توان شبکه شما نیز برای کمک به تصمیم‌گیری‌های خردمندانانه و حل مشکلات کاری افزایش می‌یابد. شدیداً پیشنهاد می‌کنم که بخشی از وقت خود را به شبکه‌سازی اختصاص دهید.»

۴. سخت‌کوشی

اگر مایل نباشید دل به کار بدهید و سخت کار کنید، ممکن است حتی به مرحله شروع نرسید. بسیاری از کارآفرینان بالقوه، درباره این که کسب و کار خود را داشتن چگونه است، تصورات غلطی دارند. رسانه‌ها دوست دارند از زندگی استارت‌آپی تعریف و تمجید کنند، اما این زندگی در لامبورگینی‌ها و هواپیماهای خصوصی خلاصه نمی‌شود. اگر می‌خواهید موفق باشید، باید مشتاق باشید که بسیار تلاش کنید. زاک گروه قبل از راه‌اندازی انجمن بین‌المللی معلمان امریکایی زبان انگلیسی، به استارت‌آپ‌های فناوری آموزشی دیگر، در جذب منابع مالی و اجرای عملیات‌ها کمک می‌کرد. این [تجربه] به او اجازه داد تا راه و

راه اندازی و اداره‌ی یک کسب و کار همیشه برای مردم جذاب است؛ با یک کسب و کار شخصی شما می‌توانید رئیس خودتان باشید، با افراد فوق‌العاده‌ای کار کنید، برنامه زمانی خودتان را داشته باشید و یک شور و علاقه را به یک حرفه تبدیل کنید. البته این بدان معنا نیست که راه اندازی یک حرفه و کارآفرینی آسان و بی‌دردسر است! همانطور که گفتیم کارآفرینان مبتدی، اغلب بی‌گدار به آب می‌زنند و از واقعیت‌های اداره یک کسب و کار آسیب می‌بینند. پس برای شروع یک کسب و کار موفق چه باید کرد؟ شما برای موفقیت کسب و کار خود باید راه طولانی و شاید هم سختی را طی کنید. اما در این نوشتار می‌خواهیم نگرانی شما را اندکی کم کنیم و ۵ عامل موفقیت کسب و کار به شما معرفی کنیم که واقعا فوق‌العاده عمل میکنند. با بازده همراه باشید تا این راه‌های طلایی را بشناسید.

۱. ایده نوآورانه کاری

اگر می‌خواهید شانس برای بقا داشته باشید، به خصوص در یک صنعت رقابتی، باید تعیین کنید که چه چیزی شما را از دیگر گزینه‌های موجود متمایز می‌کند. بازاریابی زیرکانه یا یک فن‌آوری هیجان‌انگیز به تنهایی تضمین نخواهد کرد که مشتریان هدف شما با آنچه که ارائه می‌دهید، به وجد بیایند؛ شما مجبور هستید به آنها ارزش واقعی و یا یک تجربه جدید ارائه دهید. ریچارد ورب، مؤسس پلتفرم خدمات خرده‌تدریسی StudyPool، استراتژی خود برای یافتن یک ایده نوآورانه کاری را این گونه توضیح می‌دهد: «شما باید به روندها توجه داشته باشید. بیشتر مردم فکر می‌کنند که باید یک ایده کاملاً بدیع داشته باشند؛ اما شما می‌توانید روندهای متداول جاری را در نظر بگیرید و با خلق یک خدمت یا محصول بهبودیافته، بر اساس آنچه که هم اکنون نیز در اطراف خود می‌بینید، ایده خود را بسازید.» تنها بازار تعیین خواهد کرد که آیا کسب و کار شما موفق خواهد شد یا خیر؛ و یکی از راه‌های افزایش شانس موفقیت این است که محصول یا خدمت نوآورانه‌ای داشته باشید که از اقبال خوبی برخوردار شود. شما مجبور نیستید چیزی را از نو اختراع کنید؛ فقط آن را بهتر کنید.

۲. استعداد مناسب

موفقیت درازمدت کسب و کار شما نیاز به گردآوری استعدادهای مناسبی دارد تا بتوانید برند خودتان را بسازید. تیم شما، ستون فقرات شرکت شما است و یک عضو سرطانی می‌تواند شرکت شما را به طور کامل از مسیر پیشرفت منحرف کند. چه در حال ایجاد تیمی از نیروی حضوری باشید، چه نیروی دورکار، یک چیز ثابت است: استعداد مناسبی که با چشم‌انداز مشابه مطابقت دارد، احتمال موفقیت را به شدت افزایش خواهد داد. کیپ اسکیبیک، بنیانگذار Top Notch Threads، اهمیت جمع‌آوری یک تیم پر ستاره را درک می‌کند. اسکیبیک می‌گوید: «هنگامی که

استانداری تهران حامی شکل‌های اجتماعی



استاندار تهران گفت: فرصت همکاری با سمن‌ها را قدر می‌دانیم و در راستای هموارسازی مشکلات بر سر راه این همکاری که البته ناشی از وجود بروکراسی لنگ و بیمار اداری است گام برمی‌داریم.

همایش سازمان‌های مردم‌نهاد استان تهران یکشنبه ۲۷ مردادماه با حضور محسنی بندپی استاندار تهران، معاونان، مشاوران و مدیرکل اجتماعی و فرهنگی استانداری، و با حضور جمعی از مدیران و نمایندگان تشکل‌های اجتماعی در محل استانداری تهران برگزار شد. استاندار تهران در این همایش که هم‌زمان با هفته بزرگداشت تشکل‌ها و مشارکت‌های اجتماعی برگزار شد گفت: با شتاب تحولات محیطی، ناپایداری اجتماعی، حاشیه نشینی، بیکاری، فقر، تبعیض و بی‌عدالتی در جامعه شاهد تکانه‌های اجتماعی شدیم که بعضی از افراد را نیازمند به کمک‌های سایرین کرد.

محسنی بندپی با بیان اینکه به دو بخش سلامت اجتماعی و مسئولیت اجتماعی توجه کمتری شده است افزود: در حوزه بسط و گسترش همبستگی و شکوفایی اجتماعی که یکی از بایسته‌های مسئولیت اجتماعی است موفق عمل نکرده‌ایم و هنوز نتوانسته‌ایم ارتباط خوبی را بین دولت و افراد خیراندیش و سمن‌ها برقرار کنیم. وی بیان داشت: سمن‌ها باید ظرفیت‌ها و منابع خود را بین مردم به اشتراک بگذارند و استانداری تهران با این راهبرد که نیازمند همکاری با تشکل‌های مردم‌نهاد است این همایش را برگزار کرده است.

استاندار تهران با بیان اینکه مدیران دولتی باید به این باور قلبی و درونی برسند که وجود سمن‌ها تسهیل‌گر و یاور دولت هستند اظهار داشت: فرصت همکاری با سمن‌ها را قدر می‌دانیم و در راستای هموارسازی مشکلات بر سر راه این همکاری که البته ناشی از وجود بروکراسی لنگ و بیمار اداری است گام برمی‌داریم.

محسنی بندپی عنوان داشت: استانداری تهران پاسخگوی هرگونه مطالبه به حق و قانونی شورای سمن‌های استان خواهد بود و امیدوارم شرایطی فراهم شود که با اقدامات اثرگذار سمن‌ها شاهد اختلاف طبقاتی در استان تهران نباشیم و تهران به‌عنوان الگوی سایر استان‌ها در این بخش شود. استاندار تهران در پایان گفت: رئیس محترم جمهور در جلسه هیئت دولت بر توجه به مسائل اجتماعی تهران و داشتن نگاه همه‌جانبه در این بخش تأکید داشت.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی استانداری تهران

مجمع مداحان امام هادی(ع)



به گزارش خبرنگار ماهنامه امید زندگی مقارن با سالروز ولادت دهمین اختر تابناک آسمان امامت، طی مراسمی معنوی در مسجد جامع رسول اکرم(ص) تهرانسر(منطقه ۲۱ تهران) و با همکاری شورایی محله تهرانسر غربی، جمعی از مداحان اهل‌بیت مورد تقدیر واقع شدند و مدارک پایان دوره خود را دریافت نمودند. خاطرنشان می‌شود از جمله مدعوین و حاضرین آیین مذکور؛ انمه جماعات، شورایاران، فعالان فرهنگی اجتماعی، مسنولین هیئات و پیر غلامان، آتش‌نشان‌ها و مسنولین شهرداری و انتظامی و سایر خادمین منطقه ۲۱ تهران بودند.

در ابتدای این مراسم، مجری برنامه آقای کوچک پور ضمن تبریک ولادت امام هادی(ع) به ارانه توضیحاتی درباره محتویات مراسم پرداخت. سپس تلاوت کلام‌الله مجید توسط آقای تقی زاده و مدیحه سرایی آقایان مؤمن، آذری و بهرامی، زینت‌بخش مراسم شد و در ادامه؛ سخنرانی حجج‌اسلام آقایان حشمتی امام جماعت مسجد جامع رسول اکرم(ص) و احمدی نماینده موبک انصارالحسین انجام شد. پس از آن آقای شایگان گزارشی از عملکرد یک ساله مجمع مداحان امام هادی(ع) ارائه نمود و به بیان اهداف سال جاری پرداخت. در انتها مدرک پایان دوره سطوح مقدماتی و متوسطه و نیز دوره مقدماتی مقلد شناسی به بانوان مداح، اهدا گردید.

مسئولیت اجتماعی بنگاه‌های اقتصادی بر مبنای نظام رفاهی

خود را پیش ببرند.

با توجه به توضیحاتی که ارائه دادید، آیا مدل تعریف‌شده‌ای در کشورهای توسعه‌یافته به‌منظور ایفای مسئولیت اجتماعی بنگاه‌های اقتصادی وجود دارد؟ در ایران این مدل به چه شکل است یا باید باشد؟

مدل مسئولیت اجتماعی بنگاه‌های اقتصادی بیشتر با توسعه یک نظام اقتصادی شکل می‌گیرد و هر کشوری هم مدل خاص خود را تولید می‌کند. برای مثال در حال حاضر بنیادهایی که توسط افراد سرشناس مانند بیل گیتس در آمریکا تأسیس شده‌اند همگی چون از دل نظام سرمایه‌داری بیرون می‌آیند، مدلی شبه دولت-رفاهی دارند؛ اما همین مدل در کشورهای توسعه‌یافته دیده نمی‌شود. بنابراین به نظر من نمی‌توان یک مدل واحد را به صرف اینکه چون موفق است از یک کشور وام گرفت و در ایران پیاده کرد. از طرفی هدف از ایجاد و پیاده‌سازی مدل مسئولیت اجتماعی، کاهش شکاف بین سرمایه و نیروی کار در نبود نظام رفاهی در کشور است. قیل از انقلاب که شرکت‌های بزرگ در حال شکل‌گیری بودند، بنیادهای خیریه‌ای به عنوان متولی مسئولیت اجتماعی این شرکت‌ها، هم‌زمان ایجاد می‌شدند. برای نمونه بنیاد لاجوردی، خانه بزرگ ابروانی یا خانه خیامی‌ها از نمونه مراکزی بودند که باهدف تحقق مسئولیت اجتماعی به‌موازات انباشت سرمایه شکل گرفتند. در حال حاضر مدل مسئولیت اجتماعی بنگاه‌های اقتصادی بر مبنای همان مدل خیریه‌ای است که از قدیم دنبال می‌شود و با رشد این مراکز تلاش می‌شود تا مسئولیت اجتماعی هم تقویت شود. اما دو نکته را در این مدل باید در نظر گرفت؛ اول از همه منابع است. نمی‌توانیم بگویم چون بنیاد فورد به آفریقا کمک می‌کند ما هم باید این کار انجام دهیم. در صورتی که منابع ما کفاف این کار نمی‌دهد و مراکز خیریه‌ای نباید جایگزین دولت یا شبه دولت شود. دوم اینکه پیگیری این مدل از سوی بخش خصوصی کمی سخت است. بر همین مبنای امروز نیازمند تعریف یک مدل مسئولیت اجتماعی با بررسی دقیق نظام رفاهی ایران در حوزه‌های مختلف هستیم؛ مدلی که تعیین‌کننده حضور بخش خصوصی در آن بخش از نظام رفاهی باشد که بخش دولتی نقش کمرنگ‌تری ایفا می‌کند و از طرفی خدماتی ارائه دهد که مستقیماً بر تولیدش هم اثر مثبت بگذارد. برای نمونه بنگاه اقتصادی که نیروی کارش از وضعیت داخلی بنگاه راضی نیست، نباید اقدام به ارائه خدمات خارج از بنگاه کند.

منبع: پایگاه خبری اتاق ایران



نیست. علم جدید، علم کنترل است و پیش‌بینی؛ بر این اساس باید اظهار تأسف کرد که درجایی از توسعه قرار داریم که حتی از کنترل ساده‌ترین ریسک‌های طبیعی هم عاجز هستیم. اما در رابطه با نقش و مسئولیت اجتماعی بنگاه‌های اقتصادی، همه نهادها به‌ویژه بخش خصوصی که نقش اصلی سرمایه‌گذاری را دارد باید بتواند که پیش‌بینی‌های لازم را داشته باشد و اقداماتی انجام دهد که برای سایرین الگو شود. جلیل خسروشاهی را کمتر کسی است که نشناسد؛ مردی که قبل از انقلاب اموالش مصادره شد و پس از انقلاب اقدام به ساخت ۴۰۰ مدرسه مقاوم در برابر زلزله و سیل در نقاط مختلف کشور کرد و امروز می‌بینیم که مدارس که آن زمان و به دست این مرد ساخته شد، مقر پایگاه‌های امدادسانی شده است؛ بنابراین مسئولیت اجتماعی بخش خصوصی نه‌تنها در زمان یا بعد از وقوع ریسک‌های خارجی، بلکه قبل از بروز حادثه مهم است و باید اساس پیش‌بینی‌ها و انجام امور خیریه‌ای به‌درستی صورت گیرد. شکی نیست که این کار قبل از هر چیز به نفع بخش خصوصی است؛ چرا که نیروی کار بنگاه‌های اقتصادی به مناطقی تعلق دارد که در زمان وقوع حوادث طبیعی، بیشترین آسیب را می‌بینند یا به نحوی با این مناطق درگیر هستند. برنامه‌ریزی امدادی در کشور ما به این صورت است زمانی که بحرانی در کشور اتفاق می‌افتد در فاز اول امدادی دولت وارد می‌شود. به‌مرور که از عمق حادثه کم می‌شود و نیاز به خدمات رفاهی بیشتر احساس می‌شود، نقش سایر نهادهای غیردولتی به خصوص بخش خصوصی پررنگ‌تر می‌شود. تجربه نشان داده است معمولاً نمایندگان بخش خصوصی در زمان وقوع حوادث، منسجم‌تر از سازمان‌های امدادی دولتی عمل می‌کنند. در خصوص سیل اخیر، نمایندگان بخش خصوصی به‌خصوص اعضای اتاق‌های بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران می‌توانند با تشکیل کارگروهی واحد، برای مناطق آسیب‌دیده هدف‌گذاری دقیقی را پیش‌بینی و با توجه به انسجامی که دارند برنامه عملیاتی

علی‌اصغر سعیدی معتقد است ایران نیازمند تعریف یک مدل مسئولیت اجتماعی با بررسی دقیق نظام رفاهی ایران در حوزه‌های مختلف است؛ مدلی که تعیین‌کننده حضور بخش خصوصی در آن بخش از نظام رفاهی باشد که بخش دولتی نقش کمرنگ‌تری ایفا می‌کند و از طرفی خدماتی ارائه دهد که مستقیماً بر تولیدش هم اثر مثبت بگذارد. مسئولیت اجتماعی فعالان و بنگاه‌های اقتصادی (Corporate Social Responsibility) تعبیر جدیدی در ایران است که طی سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته و فعالان این عرصه درصدد پیوند زدن مسائل اقتصادی و اجتماعی هستند. درگیر شدن ۲۳ استان از ۳۱ استان کشور در سیل اخیر، بحرانی است که بار دیگر حضور بخش خصوصی و بنگاه‌های اقتصادی را در کمک به آسیب‌دیدگان به دنبال داشت.

«علی‌اصغر سعیدی» مدیر گروه برنامه‌ریزی و رفاه اجتماعی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران با تأکید بر این نکته که مدل مسئولیت اجتماعی در ایران باید بر این اساس تدوین شود که بخش خصوصی خلأ حضور دولت در نظام رفاهی کشور را پر کند، می‌گوید: مدل مسئولیت اجتماعی بنگاه‌های اقتصادی بیشتر با توسعه یک نظام اقتصادی شکل می‌گیرد و هر کشوری هم مدل خاص خود را تولید می‌کند. برای مثال در حال حاضر بنیادهایی که از سوی افراد سرشناسی مانند بیل گیتس در آمریکا تأسیس شده‌اند همگی چون از دل نظام سرمایه‌داری بیرون می‌آیند بنابراین مدلی شبه دولت-رفاهی دارند، اما همین مدل در کشورهای توسعه‌یافته دیده نمی‌شود؛ بنابراین نمی‌توان یک مدل واحد را از یک کشور وام گرفت و در دیگر کشورها پیاده کرد.

از ابتدای سال جاری که کشور درگیر سیل و آسیب‌های ناشی از آن است، نقش بخش خصوصی در کنار دولت و NGOهای مردمی برای کمک به مناطق سیل‌زده بیش‌ازپیش موردتوجه قرار گرفته است. مسئولیت اجتماعی بنگاه‌های اقتصادی در شرایط فعلی را چطور تعریف می‌کنید؟ پیش از پرداختن به این موضوع باید به این نکته اشاره کرد که این خطرات و به‌اصطلاح ریسک‌های خارجی، از عصر روشنگری به این‌سو ایجاد شده است. عصری که علم باهدف کنترل و مقابله با حوادث رشد کرد؛ همان‌طور که مارکس می‌گوید: «فلاسفه فقط به‌زعم خود جهان را تعبیر کرده‌اند؛ مسئله، دگرگونی آن است». همان‌طور که مارکس هم تأکید کرده معنی این دگرگونی چیزی جز مقابله با خطراتی که از بیرون به ما تحمیل می‌شود،

شادی کودکان را جدی بگیریم



مهمترین عامل رشد کودکان

مهمترین عامل رشد کودکان در سنین پیش از دبستان بازی هاست، کودکان وقتی وارد محیط بزرگ تر از خانواده مثل مهد کودک می‌شوند تمامی آموزش‌های لازم را می‌بینند، آنها با هم بودن، با هم خندیدن، با هم بازی و شادی کردن، با هم خوابیدن و... را یاد می‌گیرند، کلیه فعالیت‌های اجتماعی را که در بزرگسالی می‌بایست انجام دهند را پایه‌گذاری می‌کنند و کم کم این آموزه‌ها را فرا می‌گیرند. کلیه آموزش‌های گروهی را غیرمستقیم فقط و فقط با بازی و بازی فرا می‌گیرند. در روزگاران نه چندان دور پاره شدن سر زانوهای شلوار پسر بچه‌ها، لباس‌های گلی و خاکی، زمین خوردن‌ها، زخم‌ها و سر شکستن‌ها همه بخشی از نگرانی هر روزه پدر و مادرهایی بود که صاحب فرزندان کوچک بودند اما با آمدن بازی‌های رایانه‌ای و رواج زندگی آپارتمان‌نشینی دیگر از آن هیاهوی کودکانه خبری نیست. کودکان در آن زمان ساعت‌ها می‌دویدند، می‌خندیدند، تحرک داشتند، گروهی آواز می‌خواندند، گروهی شادی می‌کردند و... (اما الآن بی‌تحرکی، تنهایی تهدیدی بر علیه کودکان ما گردیده است.) چرا کودکانمان را مثل زمان کودکیمان تربیت نمی‌کنیم. مثلاً در طبیعت چادر بزنیم، در هوای بارانی بدویم، برف‌بازی کنیم، گل‌بازی، شن‌بازی، پریدن به روی شاخه‌ها، بالا رفتن از تپه و کوه، طناب بازی، توپ وسطی، دزد و پلیس، بیل زدن باغچه، آتش درست کردن و خاموش کردن و هزاران هزار بار بازی دیگر ... چرا؟ برای اینکه غرق در روزمرگی خودمان شدیم و از شادی و هیجان درونی کودکانمان غافل شدیم و تصورمان این است که بهترین تبلت و آی‌پد را برایشان تهیه کنیم.

ساختن و خراب کردن

بهترین بازی برای کودکان ساختن و خراب کردن است. انواع پازل‌ها، شن بازی، خانه سازی و... کودکان نیاز به تحرک دارند، طناب بازی، طناب کشی، مسابقات گروهی، پریدن، رنگ‌آمیزی کردن، روزنامه پاره کردن، گلوله کردن، پرتاب کردن، آب بازی، توپ بازی، گرگم و گله می‌برم و هزاران بازی خلاق دیگر در قالب نمایش‌های عروسکی، خلاق و... در بازی‌ها به کودکان گروهی برنده شدن را آموزش دهیم، گروهی بازی کردن، گروهی جمع کردن، پخش کردن... تعامل والدین و کودکان، تأثیر عوامل محیطی، در نظر گرفتن خلق و خوی کودکان، شرایط مکانی، جوی، زمانی همه به داشتن یک محیط شاد برای کودکان ضروری است. با دست‌های خالی نیز می‌توان به کودکانمان لبخند و شادی را هدیه داد. بیایید کودکان خود را در آغوش بگیریم و به آنها مفهوم عشق و امید به فردا را یاد بدهیم. آنها مالکان فردای ما هستند، انسان‌های درستکار، واقعی، با وجدان، انسان‌دوست، هم نوع گرا، شاد و سرزنده تحویل جامعه بدهیم. جامعه ما نیاز به تربیت انسان‌های پویا، شاد، متفکر، خلاق و سازنده دارد چرا ما به عنوان یک انسان از این وظیفه انسانی خویش که خداوند هدیه داده سرباز زنییم. به امید داشتن فردایی بهتر با انسان‌های سازنده.

مهمترین عامل رشد کودکان در سنین پیش از دبستان بازی هاست، کودکان وقتی وارد محیط بزرگ تر از خانواده مثل مهد کودک می‌شوند تمامی آموزش‌های لازم را می‌بینند، آنها با هم بودن، با هم خندیدن، با هم بازی و شادی کردن و با هم خوابیدن را یاد می‌گیرند. علاوه بر اهمیت موضوع از بعد روانشناسی کودک باید به این نکته نیز اشاره کرد که شادی یکی از راهکارهای حفظ سلامت قلب کودکان است. چرا؟ کودکی که شاد است، قلب سالم تری دارد. دلیل علمی این اتفاق، تنظیم ضربان قلب و جلوگیری از ایجاد حمله قلبی ناشی از عصبانیت و از سوی دیگر کنترل میزان فشار خون است. در افراد شاد، میزان ضربان قلب در هر دقیقه، شش‌پنجم کمتر از دیگران است. بنابراین قلب این افراد تحت فشار نیست و به آرامی فعالیت می‌کند. این واقعیت را هم اضافه کنیم که قلب با هر ضربه عاطفی-احساسی واقعا می‌شکند. این شکستن به شکل آسیب به مویرگ‌های ظریف قلب اتفاق می‌افتد که در نهایت باعث آسیب جدی به قلب می‌شود.

چگونه کودکی شاد تربیت کنیم

اگر مادران کودک درونشان شیطان کند، زندگی در خانه جریان می‌یابد، اگر خنده، اگر شادی، اگر شوخی، اگر بازی کنند همه اهل خانه را به زندگی نوید می‌دهند. انتقال شادی از پدران و مادران به کودکان میسر است. کودکان همین چند سال را برای شادی و بازی وقت دارند، کودک شاد امروز، انسان موفق و خوشبخت فرداست. بازی کردن به کودکان، کشف دنیا، قوانین طبیعت، تفکر در پیرامون زندگی را می‌آموزد آنها توانایی‌های خود را در بازی‌ها می‌سنجند که هیچ علمی آن را به کودکان نخواهد آموخت. کودکی که به اجبار والدین به جای بازی و تحرک و شادی پشت میز کلاس زبان می‌نشیند، کودکی که به جای گرفتن مداد رنگی برای نقاشی و خط خطی کردن، الفبا را می‌آموزد، رشد سالم روانی را که بین یک تا شش سالگی اول زندگی باید اتفاق بیفتد را از دست می‌دهد. کودک دانشمند امروز، انسان مضطرب فرداست که شانس پیشرفت در بسیاری از زمینه‌های احساسی را از دست خواهد داد.

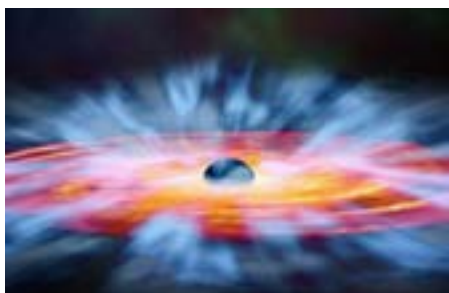
مدیریت شادی در کودکان

از آنجا که کودکان سرشار از انرژی‌اند نیاز به این دارند که انرژی‌های درونی‌شان را به نحو مطلوب تخلیه نمایند که این فقط با بازی میسر و امکان پذیر می‌باشد. همه ما والدین در قبال کودکان خود مسئول هستیم. جر و بحث و جدال بین والدین، تنش را در کودکان ایجاد کرده و اثرات منفی و مخربی را بر عملکرد مغز آنها می‌گذارد. شاید ندانید موجب اختلال در یادگیری و در مدیریت صحیح احساسات آنها می‌شود. لطفاً پدران و مادران... کمی آهسته تر... دور از چشم کودکان... اهمیت بازی کردن برای کودکان مانند اهمیت کار کردن برای بزرگسالان است تجاربی را که به دست می‌آورند در آینده برای کار کردن استفاده می‌کنند.

رشد و شکوفایی کودکان

بازی خوب باعث رشد و شکوفایی کودکان می‌شود آن‌ها با بازی کردن به شادمانی می‌پردازند و این شادمانی خلاقیت را در وجودشان برمی‌انگیزد و احساس لذت و موفقیت را در او به وجود می‌آورد. محیط امن و سالم بازی‌ها را به سمت سازندگی می‌برد، محیط ناامن بازی را تخریب می‌کند کودک باید بدون ترس و اضطراب، بدون تحمیل و نگرانی به بازی بپردازد و لذت ببرد، والدین می‌بایست دورادور حامی کودکان در بازی‌ها باشند. رقابت در بازی‌ها نقش مخرب و مشارکت و همکاری نقش سازنده برای کودکان دارد، بازی تمرین زندگی است تمام مهارت‌های زندگی را در بازی می‌آموزند.

معجزه علمی قرآن در زمینه نجوم



اطلاق می شود که از آنها صدایی شبیه صدای چکش صادر می شود. به همین خاطر دانشمندان آن ها را چکش های غول پیکر نامیده اند. آن ها بعد از تحقیقات فراوان به این نتیجه رسیده اند که این ستاره ها از خود امواج بسیار قوی و نفوذ کننده ای صادر می کنند که توانایی نفوذ از همه چیز را داراست؛ در یک نتیجه کلی می توان گفت که آنها "کوبنده" و "نافذند". تپ اخترها یکی از حیرت آورترین پدیده های نجومی برای دانشمندان اند. قرآن با عباراتی رسا این حقیقت را بیان کرده است. آنجا که به این نوع ستاره ها سوگند یاد کرده و فرموده: (وَالسَّمَاءِ وَالطَّارِقِ * وَمَا أَدْرَاكَ مَا الطَّارِقُ * النَّجْمُ الثَّاقِبُ) [الطارق ۱-۳]. ترجمه: سوگند به آسمان و (ستاره) کوبنده (۱) و تو چه می دانی ستاره کوبنده چیست (۲) همان ستاره نافذ (۳). به راستی که این آیات گواه صدق خدای سبحان در قرآن است.

ساختار بافتگونه کیهان (بافت کیهانی)

در قرن بیست و یکم دانشمندان سه کشور آمریکا، آلمان و انگلیس بزرگ ترین محاسبات کامپیوتری را به واسطه ابررایانه ها به منظور دستیابی به شکل جهان هستی انجام دادند تا اینکه سوپرکامپیوتر، نمایی کوچک از ساختار جهان هستی ارائه داد. جالب اینکه شکل ارائه شده مانند یک بافت بود، بر طبق آن شکل دانشمندان به این نتیجه رسیدند که کهکشان ها مانند رشته های محکم یک بافت قرار گرفته اند؛ رشته هایی که مسافت هر یک از آن ها به میلیون ها سال نوری می رسد. نتیجه کلی دانشمندان این است که کیهان با کهکشان ها بافته شده است. این جهان خلقتی است که در آن زندگی می کنیم... مسافت هریک از این رشته ها به میلیون ها سال نوری می رسد. عجیب اینکه قرآن در آیه زیر به طرز حیرت آوری از این بافت کیهانی سخن گفته است. (وَالسَّمَاءِ ذَاتِ الْخُبُكِ) [الذاریات: ۷] ترجمه: سوگند به آسمان دارای رشته بافتهای محکم به راستی که اگر پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرستاده خدا نیست چگونه به این حقیقت علمی دست یافته است؟



چگونگی آغاز جهان خلقت

از مهم ترین اکتشافات دانشمندان در قرن بیستم بی اعتبار ساختن اندیشه ازلی و ابدی بودن جهان است؛ آنان با دلایل متقن علمی ثابت کرده اند که آفرینش جهان با یک انفجار مهیب آغاز شده است که از آن به "انفجار بزرگ" یاد می کنند. تحقیقات همچنان درباره جزئیات این انفجار ادامه دارد. آنان می گویند: جهان هستی در ابتدا یک توده واحد بوده که منفجر شده و طی میلیون ها سال به شکل کنونی خود درآمده است. برخی دانشمندان ترجیح می دهند که در بیان این پدیده به جای کلمه "انفجار هستی" از اصطلاحات دقیق تری چون "انفصال" استفاده کنند. در هر حال آنچه که مهم است این است که آنها با جعل این اصطلاحات در صدد بیان این واقعیت اند که جهان هستی در ابتدا یک توده واحد به هم پیوسته بوده (کانتا رتقا) سپس اجزای آن از یکدیگر انفصال یافته است (انفتقت) و بعد از آن ستارگان و کهکشان ها و زمین و ... به وجود آمده است. قرآن ۱۴۰۰ سال پیش در بیان این حقیقت دانشمندان غرب پیشی گرفته است و دقیقاً همان چیزی را می گوید که دانشمندان به آن دست یافته اند. به این آیه توجه کنید: (أَوَلَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا) [الأنبياء: ۳۰]. ترجمه: آیا کافران ندانستند که آسمان ها و زمین به هم پیوسته بودند، و ما آن ها را از یکدیگر جدا کردیم. اینجاست که این سوال متوجه کسانی می شود که حقانیت قرآن را منکرند: در زمان نزول قرآن چه کسی می دانست که جهان در ابتدا یک توده واحد به هم پیوسته بوده (رتقا) سپس از یکدیگر جدا شده (انفتقت) و آنگاه جهانی کنونی به وجود آمده است. آیا او کسی جز خدای بلندمرتبه است؟

انبساط جهان

شاید بتوان "نظریه انبساط جهان" را مهم ترین کشف نجومی قرن بیستم دانست، بر طبق این نظریه کهکشان ها با سرعت فوق العاده ای در حال حرکت و فاصله گرفتن از یکدیگرند که در نتیجه آن، جهان هستی به طور مداوم در حال گسترش و انبساط است. جهان هستی با سرعت

زیادی در حال انبساط است اما ما آن را احساس نمی کنیم. دانشمندان با استفاده از ابزار آلات پیشرفته توانسته اند سرعت آن را اندازه بگیرند. این حقیقتی است که در زمان نزول قرآن هیچ کسی اطلاعی از آن نداشت. این دستاورد علمی دانشمندان بعد از تحقیقات بسیار و صرف هزینه های زیاد و در مدت زمان طولانی به دست آمده است. عجیب آن که قرآن قبل از ۱۴۰۰ سال پیش در آیه زیر خبر از گسترش جهان داده است.

(وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ) [الذاریات ۴۷] ترجمه: ما آسمان را با قدرت بنا کردیم و گستراننده آن هستیم.

سیاهچاله های فضایی

سیاهچاله های فضایی پدیده های عظیمی اند که تحقیق درباره وجود آنها تا بیش از نیم قرن ذهن دانشمندان را به خود مشغول داشت تا اینکه سرانجام به وجود آنها اذعان کردند. دانشمندان می گویند: هنگامی که ستارگان بزرگتر می شوند سوخت هسته ای خود را به طور کامل تمام می کنند و در نتیجه نیروی گرانش موجود در آن بر ستاره غلبه کرده و باعث فرو ریزش آن به داخل و تشکیل سیاه چاله می شود. هیچ چیزی نمی تواند از میدان جاذبه چنین ناحیه ای خارج شود، حتی يك دسته پرتو نور و به همین علت است که سیاهچاله ها قابل رؤیت نیستند. دانشمندان سیاهچاله ها را دارای سه ویژگی اساسی می دانند: ۱- غیر قابل رؤیت اند ۲- حرکت می کنند ۳- جذب کننده ی سایر اجرام آسمانی اند. عجیب آنکه قرآن همین اوصاف را در این آیه ذکر می کند. (فَلَا أُقْسِمُ بِالْخُنُوسِ * الْجَوَارِ الْكُنُوسِ) [التکویر ۱۴-۱۵]. ترجمه: سوگند به (ستارگان) پنهان که در حال حرکت و جذب کننده اند. الخنوس یعنی آنچه که پنهان می شود و دیده نمی شود، الجوار یعنی آنچه که با سرعت زیادی در حال حرکت است و الکنوس یعنی چیزی که جذب میکند (و صفحه آسمان را جاروب میکند). و این همان چیزی است که دانشمندان درباره سیاهچاله ها به آن معترف اند. (مترجم: کُنُس جمع کانس است و کانس در زبان عربی چیزی است که جاروب می کند. وقتی در زبان عربی گویند: کنس البیت یعنی خانه را جاروب کرد در واقع سیاهچاله ها به علت قدرت جاذبه فوق العاده ای که دارند بسیاری از اجرام آسمانی را به سمت خود جذب می کنند و گویا فضای اطراف را جاروب می کنند!)

تپ اخترها (ستاره های تپنده)

تپ اخترها از جنجالی ترین اکتشافات قرن بیستم محسوب می شوند، تپ اخترها به ستاره هایی

مشارکت اجتماعی لازمه توسعه اجتماعی هر جامعه

صادق خسروی گفت: لازمه توسعه اجتماعی و رسیدن به قله‌های آرمانی هر جامعه‌ای، مشارکت اجتماعی در آن است، ۲۲ مرداد را که آغاز هفته تشکل‌ها نام نهاده‌اند، نمادی کوچک از مرور مسئولیت ما در قبال جامعه است، جامعه‌ای که به همت تشکل‌ها به بالاترین درجات آرمانی خود خواهد رسید. "صادق خسروی" رئیس مجمع ملی سازمان‌های مردم‌نهاد جوانان کشور به مناسبت فرا رسیدن هفته مشارکت اجتماعی و روز تشکل‌ها، بیانی‌های صادر کرد. در متن این بیانیه آمده است:



لازمه توسعه اجتماعی و رسیدن به قله‌های آرمانی هر جامعه‌ای، مشارکت اجتماعی در آن است، ۲۲ مرداد را که آغاز هفته تشکل‌ها نام نهاده‌اند، نمادی کوچک از مرور مسئولیت ما در قبال جامعه است، جامعه‌ای که به همت تشکل‌ها به بالاترین درجات آرمانی خود خواهد رسید. امروزه سازمان‌های مردم‌نهاد در تمامی حوزه‌های کاری خود، بخصوص با محوریت جوانان می‌توانند نقشی اساسی را در مشارکت‌های اجتماعی داشته باشند و نیاز جامعه کنونی ایران اسلامی مبنی بر تمرکز بر دو حوزه اشتغال و نشاط اجتماعی راه را برای مشارکت‌های اجتماعی مردم هموارتر کرده است، اما نه در این موضوعات بلکه در تمامی نیازها، مؤثرترین راه برای تغییر و تأمین، خواستن مردم است همان‌گونه که خداوند متعال در آیه ۱۱ سوره رعد می‌فرماید: **إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقُولُهُمْ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ**. رسیدن به آرمان‌های اجتماعی، دینی و انقلابی نیز در مفهوم همین آیه تنها با همراهی و مشارکت است که به سرانجام خواهد رسید. مجمع ملی سازمان‌های مردم‌نهاد جوانان کشور، به‌عنوان اجتماعی از بیش از ۲۶۰۰ سمن، ضمن پاسداشت این روز و آرزوی توفیق و موفقیت برای همکاران و همراهان در مشارکت‌های اجتماعی این روز را گرامی داشته و حضوری مؤثرتر و با تأثیر بیشتر در تعالی اهداف مشترکه انقلاب و نظام را از خدای بزرگ برای تمامی فعالیت‌های داوطلبانه خواستاریم.

منبع: برنا

فضای مجازی، کنشگری و مسئولیت اجتماعی

مسئول مرکز استانی سازمان فضای مجازی سراج در مراسم افتتاحیه اولین اجلاس تخصصی فعالان شاخص فضای مجازی خراسان جنوبی «فصل وصل» که به مدت ۲ روز از ۱۷ مرداد ماه در اردوگاه یادگار امام(ره) به‌لگرد در حال برگزاری است گفت: فضای مجازی امروز فضای نبرد است. شعار فصل وصل سال ۹۸ فضای مجازی، کنشگری و مسئولیت اجتماعی است. سعید کسرانی نیا، مسئول مرکز استانی سازمان فضای مجازی سراج در مراسم افتتاحیه اولین اجلاس تخصصی فعالان شاخص فضای مجازی خراسان جنوبی «فصل وصل» ضمن خیرمقدم به فعالان شاخص فضای مجازی استان با تأکید بر جایگاه ویژه فضای مجازی در زندگی مردم استان، گفت: امروز فضای مجازی صرفاً برای سرگرمی و گذراندن وقت نیست؛ بلکه فضای مجازی، فضای نبرد، جامعه‌سازی و دولت‌سازی است. کسرانی‌نیا افزود: فضای مجازی حوزه فرهنگ را در استان مورد



تغییر قرار داده و در حوزه‌های اجتماعی و سیاسی نقش‌آفرینی می‌کند، پس کسی نیست که قدر و تاثیرگذاری این فضا را باور نداشته باشد. وی در پاسخ به این سؤال که آیا بستر نرم‌افزاری است که در معادلات اجتماعی و سیاسی و دیگر زمینه‌ها نقش‌آفرینی می‌کند، خاطر نشان کرد: پاسخ خیر است؛ زیرا این‌ها صرفاً ابزارند. آنچه که اهمیت پیدا می‌کند فعال فضای مجازی است که به مانند سرباز این عرصه نقش‌آفرینی خواهد کرد، پس فعال فضای مجازی باید دیده شود. مسئول مرکز استانی سازمان فضای مجازی سراج تصریح کرد: یکی از مأموریت‌های سازمان سراج، چه در استان و چه در کشور، شناسایی، سازمان‌دهی و متشکل کردن فعالان فضای مجازی است. اصلی‌ترین و دشوارترین کار در هویت بخشیدن به فعالان فضای مجازی کار تشکیلاتی است. کسرانی‌نیا ادامه داد: حتماً باید همدلی و همراهی شکل بگیرد تا اثرگذاری داشته باشیم و آنچه ما در پی آن هستیم، هویت بخشیدن به فعالان فضای مجازی است. شعار فصل وصل فضای مجازی، کنشگری و مسئولیت اجتماعی است. در ادامه این مراسم حجت‌الاسلام نوفرستی، قائم مقام نماینده ولی فقیه استان خراسان جنوبی با تأکید بر اشراف اطلاعاتی در فعالیت‌های مجازی گفت: قرآن می‌فرماید شما باید به هر توانی خود را مجهز کنید و نگاه قرآن نگاه هدایت است. گفتنی است اولین اجلاس تخصصی فعالان شاخص فضای مجازی خراسان جنوبی «فصل وصل» با محوریت تولیدکنندگان محتوا، سواد فضای مجازی، رسانه‌های اجتماعی و نرم‌افزارهای تلفن همراه با حضور اساتید برجسته کشوری به مدت ۲ روز از ۱۷ مردادماه ۹۸ در اردوگاه یادگار امام(ره) به‌لگرد در برگزار گردید.

منبع: خراسان تایم

اولین رویداد استارت آپ آسیب‌های اجتماعی

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری مازندران از برگزاری اولین رویداد استارت‌آپ آسیب‌های اجتماعی شهریور ۹۸ در استان خبر داد.

سمیه قاسمی طوسی در نشست هم‌اندیشی اولین رویداد استارت‌آپ در حوزه آسیب‌های اجتماعی با اشاره به این موضوع که معضلات اجتماعی روند توسعه پایدار را با چالش جدی مواجه می‌کند، گفت: «برای کاهش و حل این آسیب‌ها، باید با بهرگیری از ایده‌های نو و تفکر خلاق جوانان اهل علم و اندیشمندان فرصتی برای اشتغال و ایجاد کسب و کار فراهم کرد.» او ادامه داد: «فقدان مهارت زندگی ریشه بسیاری از آسیب‌هاست و موضوع مهارت‌های زندگی و زنان سرپرست خانوار در کنار سایر محورها از قبیل حاشیه نشینی، کودکان کار، طلاق و خشونت خانوادگی، اعتیاد و ... به طور ویژه در این رویداد دیده شود.» مدیرکل امور بانوان با بیان

این‌که دولت تدبیر و امید به طور جدی به مسئله کنترل و مقابله با آسیب‌های اجتماعی ورود کرده است، افزود: «توجه دولت به مسئله اشتغال و اختصاص اعتبارات کم بهره به مشاغل خرد و خانگی و طرح‌های کارآفرینی و ایجاد اشتغال به‌ویژه طرح‌های اشتغال‌زایی روستایی نیز بسیار ویژه بوده است.»

ترویج اندیشه پیشگیری از جرم، یک مسئولیت همگانی است.

رئیس دانشگاه پیام نور مرکز استان نیز در این جلسه با بیان این نکته که کنترل آسیب‌های اجتماعی یک ضرورت است، برگزاری رویداد استارت‌آپ در حوزه آسیب‌های اجتماعی که برای اولین بار در استان اتفاق خواهد افتاد را فرصتی برای اشتغال‌زایی با کاهش آسیب‌های اجتماعی عنوان کرد. حسین نازککار بر کاهش آسیب‌های اجتماعی و نیز ارتقای آگاهی‌های عمومی و ترویج این اندیشه که پیشگیری از جرم و انواع آسیب اجتماعی یک مسئولیت همگانی است، تأکید کرد. او افزود: «دانشگاه با حمایت استانداری و همکاری دستگاه‌های اجرایی برگزاری اولین رویداد استارت‌آپ در حوزه آسیب‌های اجتماعی را با بررسی ایده‌های جدید فناوری و روش‌های تجاری سازی ایده‌ها با تأکید بر اشتغال‌زایی و حل معضلات اجتماعی در دستور کار دارد.» حسین نازککار هم چنین سایت رویداد استارت‌آپ آسیب‌های اجتماعی را به آدرس www.mpsw.ir معرفی کرد.



سامانه مسئولیت اجتماعی اکوسیستمی استارت‌آپی کشور

سامانه مسئولیت اجتماعی اکوسیستمی استارت‌آپی کشور در همایش توانمندسازی جوامع محلی بر بستر فناوری اطلاعات افتتاح می‌شود.

به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل منطقه آزاد چابهار به نقل از خبرگزاری فارس، همایش توانمندسازی جوامع محلی بر بستر فناوری اطلاعات از امروز در مرکز همایش‌های بین‌المللی منطقه آزاد چابهار آغاز به کار کرد.

این همایش که با موضوع پایلوت حوزه سوزن دوزی در چابهار برگزار می‌شود کارگاه‌های آموزش کارآفرینی بر بستر فناوری اطلاعات را نیز برگزار می‌کند.

در این همایش امیر ناظمی معاون وزیر و رئیس سازمان فناوری اطلاعات و اصغر نورالله زاده مدیرعامل صندوق کارآفرینی امید سخنرانی می‌کنند. همچنین، در برنامه‌های این همایش افتتاح سامانه مسئولیت اجتماعی اکوسیستمی استارت‌آپی کشور نیز قرار دارد. همایش توانمندسازی جوامع محلی بر بستر فناوری اطلاعات، با حضور استارت‌آپ‌های فعال در فروش صنایع دستی ادامه می‌یابد.



غذاهای کلارن ساز!



رژیم غذایی نقش شگفت آوری در سلامتی و حفظ ظاهر پوست دارد. کلارن پروتئینی است که ساختار اصلی و حالت کششی پوست را بوجود می آورد. ۳۰ درصد از کل پروتئین بدن و ۷۰ درصد از پروتئین های پوست بدن را کلارن تشکیل می دهد! هر چه سن افزایش یابد میزان تولید کلارن در بدن کمتر می شود و این امر سبب ایجاد چین و چروک در صورت می گردد.

- فواید استفاده از غذاهای کلارن ساز:

- بهبود سلامت دستگاه گوارش

- بهبود درد مفاصل

- جلوگیری از ریزش مو

- افزایش خاصیت کشسانی پوست

- جلوگیری از از دست داده استخوان

در این مقاله با ما همراه باشید تا چند نمونه از غذاهای غنی از کلارن که برای حفظ سلامتی پوست مفید می باشند را معرفی نماییم.

۱- سبزیجات برگ سبز

• ویتامین C موجود در این سبزیجات به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی از پوست در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت می نمایند.

• از جمله این سبزیجات برگ سبز می توان به اسفناج، کلم پیچ و ... اشاره نمود.

• ترکیبات موجود در این سبزیجات برای تولید کلارن نوع ۱، که به عنوان یکی از مهمترین و فراوان ترین کلارن ها می باشد مورد نیاز است.

۲- انواع لوبیا

• لوبیا از جمله مواد غذایی با پروتئین بالا هستند. به سبب این پروتئین بالا، حاوی اسیدهای آمینه لازم برای سنتز کلارن می باشند.

• همچنین سرشار از مس بوده که از جمله مواد مغذی برای تولید کلارن است.

۳- بادام هندی

• بادام هندی غنی از اسیدهای چرب اشباع نشده و پروتئین بالا است.

• بادام هندی، مقدار قابل توجهی ویتامین C دارد که برای تولید کلارن ضروری می باشد.

• همچنین سرشار از مس و آهن است که برای کلارن سازی بسیار مفید است.

• حاوی ویتامین A و E است که باعث افزایش تولید کلارن شده و از ایجاد چروک در پوست صورت جلوگیری می کند.

۴- گوجه فرنگی

• گوجه فرنگی به عنوان یکی از ۱۴ غذای کلارن ساز و از منابع پنهان ویتامین C محسوب می شود.

بالاترین مقدار کلارن می باشد نیستیم. محققان می گویند پوست ماهی بهترین منبع تامین کننده کلارن است!

۹- سفیده تخم مرغ

اگر چه تخم مرغ مانند بسیاری از دیگر محصولات حیوانی حاوی بافت همبند نیست. اما حاوی مقادیر پرولین می باشد که یکی از آمینو اسیدهای مهم در تولید کلارن است.

۱۰- مرکبات

مرکبات حاوی ویتامین C هستند که یک ویتامین مهم محلول در آب است و نقش مهمی در تولید پیش کلارن ایفا می نماید.

۱۱- انواع توت ها

توت یک منبع بی نظیر از ویتامین C می باشند. توت فرنگی به عنوان یکی از غذاهای اصلی کلارن ساز محسوب می شود. زیرا حاوی الازیک اسید بوده که نوعی آنتی اکسیدان برای محافظت در برابر تجزیه کلارن است.

۱۲- سیر

گوگرد بالای موجود در سیر که یک ماده معدنی کمیاب بوده و نقش مؤثری در جلوگیری از تجزیه کلارن دارد.

۱۳- مرغ

مرغ نیز به عنوان یک منبع غنی از کلارن محسوب می شود. مطالعات مختلفی گزارش نمودند که گردن مرغ، به عنوان یک منبع غنی از کلارن برای درمان آرتروز مورد استفاده قرار می گیرد.

۱۴- سوپ استخوان

سوپ استخوان که از جوشاندن کل استخوان درست می شود و حاوی مقادیر زیادی: کلسیم - منیزیم - فسفر - کلارن - اسیدهای آمینه - گلوکوزامین - کندرویتین و بسیاری دیگر از مواد مغذی می باشد.

• یک گوجه فرنگی متوسط می تواند ۳۰ درصد مواد مغذی مورد نیاز برای ساخت کلارن را فراهم نماید.

• همچنین حاوی مقادیر زیادی لیکوپن و آنتی اکسیدان می باشد که برای بهبود سلامت پوست بسیار مؤثر است.

۵- فلفل دلمه

فلفل دلمه رنگی سرشار از ویتامین C و کسپاسین می باشد که به عنوان مهم ترین ترکیبات ضد التهاب محسوب می شوند و نقش مهمی در کاهش آثار پیری و چین و چروک صورت دارند.

۶- کاهش مصرف شکر سفید و کربوهیدرات تصفیه شده

• وقتی شکر می خورید یا از مواد غذایی که کربوهیدرات تصفیه شده بالایی دارند استفاده می کنید، آنها به سرعت به گلوکز تبدیل می شوند.

• گلوکز که سطح انسولین را بالا می برد. این افزایش انسولین سبب ایجاد التهاب در بدن می گردد که باعث تخریب کلارن و ایجاد چین و چروک در پوست صورت می گردد.

۷- تخم کدو

کدوتیل منبع خوبی از ویتامین های B مانند نیاسین، ریبوفلاوین، B6 و اسید فولیک است. دانه کدو سرشار از ویتامین E می باشد که به عنوان پیش ساز کلارن مورد استفاده قرار می گیرد.

۸- ماهی

مانند سایر حیوانات ماهی نیز از استخوان و رباط تشکیل شده است که سرشار از کلارن می باشد. نکته قابل توجه این است که کلارن موجود در ماهی نسبت به سایر مواد غذایی سریعتر جذب می گردد. البته گوشت ماهی نسبت به سایر قسمت های آن دارای کلارن کمتری می باشد. متأسفانه ما تمایل به مصرف قسمت هایی از ماهی (سر، فلس و چشم) که دارای

مزایای بازی های فکری برای تقویت ذهن



بازی فکری هم فال است و هم تماشا. لحظاتمان را شاد و مفرح می‌کند و از طرفی مغزمان را هم ورزش می‌دهد و برای تقویت ذهن و تقویت حافظه مفید است. از سن و سال ما که دیگر گذشته است؛ حتماً این جمله اشتباه و آشنا را شنیده‌اید و شاید هم متأسفانه در دسته افرادی هستید که از آن استفاده می‌کنند. این جمله که پر است از انرژی‌های منفی و مخرب می‌تواند، زندگی‌تان را به دره رکود و رخوت بکشاند. بر اساس کدام قانون و تفکر منطقی، بزرگ سالان نباید بعضی از کارهایی را که سراسر فایده است، انجام دهند؟ مثلاً بازی کردن، آن هم بازی فکری یکی از مواردی است که پیر و جوان نمی‌شناسد. در این مقاله درباره انواع بازی فکری و مزایای مختلفی که برای تقویت مهارت‌های ذهنی و اجتماعی شما دارند گفته‌ایم.

بازی‌های ساختنی

احتمال اینکه فکر کنید، بازی‌های ساختنی مختص کودکان است بسیار زیاد است. اما دوست عزیز! چنین چیزی به هیچ وجه صحیح نیست. بازی کردن آن هم از نوع فکری، برای همه افراد در طیف‌های سنی مختلف مفید است. مثلاً ساخت پازل‌ها، مدل‌ها و... می‌تواند مزایای مختلفی از جمله موارد زیر را برای بزرگ و کوچک به همراه داشته باشد: افزایش دقت (بازی‌های ساختنی، توجه به جزئیات و دقت را در شما افزایش می‌دهند. وقتی قرار است یک پازل ۲ هزار قطعه را بسازید باید به قطعات مختلف نگاهی دقیق داشته باشید و مثلاً به شکل قطعه‌ها، رنگشان، ابعادشان و... دقیق توجه کنید. تشخیص تفاوت‌ها میان قطعات مختلف باعث می‌شود که به فرد دقیق‌تری بدل شوید و این دقت در زندگی روزانه، ارتباطات و کارتان هم بسیار مفید خواهد بود. کودکان هم با انجام این بازی‌ها، با دقت تر با مسائل مختلف روبه‌رو خواهند شد.) افزایش اعتماد به نفس (بازی‌های ساختنی هم برای کاهش استرس‌ها بسیار مفید هستند. در هنگام بازی کردن، مغز از حالت فشار و تنش به حالتی مشابه رویا دیدن فرو می‌رود. این تغییر حالت مغزی از هوشیاری فعال به هوشیاری ناخودآگاه، استرس را کاهش می‌دهد، خلق و خو را بهبود می‌بخشد و اعتماد به نفس را هم بیشتر می‌کند.) خوش‌خلقی و بهبود روحیه (بازی‌های ساختنی به ترشح هورمون دوپامین در مغز کمک می‌کنند. دوپامین یک انتقال‌دهنده عصبی است که در بهبود اخلاق و حال و هوایتان نقش دارد. دوپامین علاوه بر ایجاد خوش بینی در شما، تمرکز، انگیزه و حافظه را هم زیاد می‌کند. هر وقت که یک بازی ساختنی را با موفقیت به پایان می‌رسانید، در مغز دوپامین ترشح می‌شود.) تقویت استدلال دیداری (برای موفقیت در بازی‌های ساختنی باید در قطعات مختلف بازی، پازل یا... دقیق شوید. این دقت نظر، استدلال بصری یا دیداری را افزایش می‌دهد. هر چقدر که توانایی استدلال دیداری تان بیشتر باشد در انجام برخی از امورات روزانه موفق‌تر عمل خواهید کرد. مثلاً در پارک کردن خودرو و رانندگی، در خواندن نقشه و مسیریابی و... بهتر عمل خواهید کرد.

در آخر

بازی‌های فکری با یک تیر، چندین و چند نشان را هدف می‌گیرند. با وجود آن‌ها هم مهمانی‌ها و دورهمی‌هایتان خوش‌تر و شادتر خواهد گذشت، هم از مغزتان استفاده بهتری می‌کنید و هم از فشار و استرس‌های رنگارنگ نجات پیدا خواهید کرد. پس اهمیت بازی کردن را دست‌کم نگیرید. بازی‌های فکری متنوعی در بازار وجود دارند که دستتان را در انتخاب کاملاً باز می‌گذارند. انتخاب با شما است. بهتر است سریع‌تر دست به کار شوید برای روزهایی که فشار کار و زندگی، فکرتان را خسته و روحتان را مشوش می‌کند، یک عدد بازی فکری تهیه کنید و در منزل به انجام آن بپردازید، با خانواده و فرزندان‌تان بازی کنید. منبع: سایت چطور

مزایای بازی فکری چیست؟

اگر سلول‌های مغزی به فعالیت کردن، تشویق نشوند، استدلال نکنند و به دنبال حل مسائل و رفع چالش‌های گوناگون نباشند، کارایی خود را از دست خواهند داد. اما به کمک بازی فکری می‌توان مغز را تمرین داد و قیراق نگه داشت. بازی‌های فکری عموماً باعث می‌شوند تا در ذهن خود برنامه‌ریزی کنید، نقشه بکشید و تلاش کنید، اطلاعاتی را به خاطر بسپارید که در شکست دادن حریفان به کمکتان می‌آیند. وقتی که از مغزتان به اندازه کافی کار بکشید، از پیری و اختلالات حافظه و... دور خواهید ماند. از جمله مزایای بازی فکری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: تقویت حافظه؛ افزایش سرعت انتقال؛ افزایش سرعت تفکر؛ افزایش مهارت‌های شناختی؛ افزایش سطح تمرکز؛ افزایش مهارت استقلال در تفکر و برنامه‌ریزی.

بازی فکری رومیزی

بازی فکری رومیزی هم همان بازی‌های معروفی هستند که به صورت یک صفحه بازی رومیزی طراحی شده، دو یا چند نفر را به خود مشغول می‌کند. شطرنج که معرف حضور همگان است و از نمونه‌های دیگر می‌توان به شطرنج و منچ و... اشاره کرد. این بازی‌ها هم مزایایی دارند که هم در شما حس و حال خوبی ایجاد می‌کنند و هم برای مغزتان مفید هستند: ایجاد شادی و نشاط (وقتی با اعضای خانواده، مشغول بازی‌های فکری مانند تخته می‌شوید، لحظاتی پر از خنده و نشاط می‌شود. خندیدن در مغز، هورمون اندورفین ترشح می‌کند یعنی هورمونی که نشاط و شادمانی در شما به وجود می‌آورد. خندیدن و در کنار هم بودن هم اعتماد، همراهی و همدردی میان افراد خانواده و دوستان را بیشتر می‌کند.)- تقویت مهارت‌های شناختی: (این بازی‌های فکری منجر به تقویت مهارت‌های شناختی می‌شوند. همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، حل مسئله یکی از مهارت‌های شناختی است. بازی با کارت به تقویت بخش‌هایی از مغز مانند: هیپوکامپ و قشر پیش‌پیشانی کمک شایانی می‌کند. این بخش‌های مغز مسئول مدیریت افکار پیچیده و شکل دادن به حافظه هستند به همین خاطر با بازی‌های فکری می‌توان به تقویت مغز کمک کرد.)- جلوگیری از مشکلات ناشی از کهنسنت سن: (بازی‌های فکری به حفظ توانمندی شناختی در افراد مسن هم کمک زیادی می‌کنند یکی دیگر از مزایا کاهش خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر است. به دلیل اینکه با بازی‌های تخته‌ای مانند شطرنج، مدام نیاز به فکر کردن و درگیر سازی مغز با فرایند بازی وجود دارد. مغز فعال و قوی، کمتر در معرض از دست دادن توانایی‌هایش قرار می‌گیرد.) تنظیم فشارخون و ایجاد آرامش: (برای مثال ترشح اندورفین که ناشی از آرامش و نشاط بازی است، ماهیچه‌ها را در حالت آرام‌تری نگه می‌دارد و به بهبود گردش خون در بدن هم کمک می‌کند. بهبود وضعیت گردش خون در بدن باعث متعادل نگه‌داشتن فشارخون می‌شود.



- قلب انسان به طور میانگین حدود ۳۵ میلیون بار در سال می‌تپد. بنابراین قلب یک انسان عادی روزانه صد هزار بار می‌تپد.

- استخوان‌های انسان در تحمل وزن استحکامی برابر با گرانبه دارند. یک قطعه استخوان به اندازه‌ی یک قوطی کبریت می‌تواند وزنی برابر ۹ تن را تحمل کند که ۴ برابر بیشتر از قدرت بتون است.

- پوست بزرگترین عضو بدن است. اندازه‌ی آن در یک انسان بالغ به حدود ۱.۹ مترمربع می‌رسد. سلول‌های پوستی به طور مداوم ورقه ورقه شده و می‌ریزند. هر انسان در طول زندگی خود معادل ۱۸ کیلوگرم سلول پوستی از دست می‌دهد.

- عضلات تمرکز کننده‌ی چشم‌ها روزی ۱۰۰ هزار بار حرکت می‌کنند. اگر قرار باشد عضلات پا ها هم به همین میزان تحرک داشته باشند انسان باید روزی ۸۰ کیلومتر راه برود.

- تعداد استخوان‌های بدن یک انسان بالغ از یک نوزاد کمتر است. ما با ۳۵۰ تکه استخوان به دنیا می‌آیم اما به دلیل اینکه در طول رشد استخوان‌ها به هم جوش می‌خورند، در بزرگسالی فقط ۲۰۶ تکه استخوان داریم.

- فقط طول روده‌ی کوچک حدوداً ۴ برابر قد یک انسان معمولی است. با ۵ تا ۷ متر طول، اگر روده‌ی کوچک پیچ نخورده بود درون حفره‌ی شکمی جا نمی‌شد.

- هوایی که هنگام عطسه از دهان و بینی خارج می‌شود حدود ۱۶۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد. بنابراین بهتر است هنگام عطسه کردن دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید یا وقتی صدای عطسه به گوشتان می‌رسد فرار کنید.

- در بدن انسان حدود ۶۰ هزار مایل رگ خونی وجود دارد و خون در یک مسیر بسیار طولانی سفر می‌کند. قلب انسان روزانه ۸۰۰۰ لیتر خون را از درون این رگ‌ها تلمبه می‌کند.

- یک سلول خونی ظرف مدت ۶۰ ثانیه تمام بدن را دور می‌زند.

- انسان در هر سال بیش از ۶ میلیون بار پلک می‌زند. اگر شما ناخن‌های دست خود را بیشتر از ناخن‌های پا کوتاه می‌کنید کاملاً طبیعی است. وقتی روی ناخن‌ها باز باشد و بیشتر از آن‌ها استفاده شود سریع‌تر هم رشد می‌کنند. همچنین ناخن انگشتانی که بلندترند و دستی که با آن می‌نویسید سریع‌تر رشد می‌کند. به طور معمول ناخن‌ها ماهیانه حدود یک دهم اینچ رشد می‌کنند.

منبع: عصر ایران

مرکز و پیرامون، با سرعت بیشتری در مسیر توسعه قدم برداریم. پدram سلطانی تلاش برای نقش‌آفرینی بخش خصوصی در رفع شکاف‌های آموزشی را از دلایل اصلی شکل‌گیری پویش ایران من دانست و افزود: این پویش در مرحله نخست و با هماهنگی سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور، ساخت ۱۰۰ باب مدرسه را در دستور کار قرار داده است. ما در طول ۴ سال گذشته موفق به ساخت و افتتاح ۷۸ مدرسه در نقاط کمتر برخوردار شده‌ایم و این موفقیت را مرهون حمایت کارآفرینان و فعالان اقتصادی هستیم. او اضافه کرد:

بقیه مدارس در حال ساخت نیز تا پایان سال جاری تکمیل و به سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور تحویل می‌شود. سلطانی در بخش دیگری از سخنان خود درباره فلسفه نام‌گذاری مدارس «ایران من» گفت: تمامی مدرسی که توسط کارآفرینان و فعالان اقتصادی احداث می‌شوند به نام ایران من نام‌گذاری می‌شود تا فارغ از نگاه قومی و مذهبی، علاقه به ایران را بیش از پیش در نسل آینده این سرزمین تقویت کند. او افزود: سرمایه مشترک ما ایرانی بوندیمان است. ما باور داریم که کودکان پرشور و نشاطی که در جمع ما هستند سازندگان آینده ایران ما هستند. عشق به وطن باید در دل این کودکان رشد کند. در این مدارس کودکان باید درس عشق، میهن دوستی، همکاری و سازندگی بیاموزند که اهمیت آن‌ها از دروسی که در مدرسه فرا می‌گیرند کمتر نیست. مدارس روستاهای سوخلی و حیدرآباد ۲ کلاس به زیربنای ۱۷۰ مترمربع است و برای ساخت هر کدام ۳ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال اعتبار هزینه شده است. مدارس روستاهای خندقلو و دشت نیز 3 کلاس به زیربنای ۲۱۰ مترمربع است که برای هر طرح ۴ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال هزینه شده است. پیش از این نیز در سال ۱۳۹۶ مدرسه دیگری با نام «ایران من ۲۰» در روستای کهنه جلگه در خراسان شمالی افتتاح شد که دارای ۶ کلاس درس است. پویش مدرسه سازی «ایران من» از سال ۱۳۹۳ با همت جمع بزرگی از کارآفرینان و فعالان اقتصادی آغاز به کار کرده است. مدارس ایران من تاکنون در ۱۸ استان کشور ساخته شده‌اند.



۴ مدرسه ابتدایی پویش «ایران من» در روستاهای خندقلو، حیدرآباد، دشت‌گره و سوخلی استان خراسان شمالی افتتاح شد. پویش ایران من ساخت ۱۰۰ مدرسه در مناطق کمتر برخوردار کشور را در دستور کار دارد که تاکنون ۷۸ مدرسه به بهره‌برداری رسیده است.

چهار مدرسه ابتدایی پویش «ایران من» با حمایت جمعی از فعالان بخش خصوصی، در روزهای دوم و سوم مرداد ۱۳۹۸ در روستاهای تابعه جنورد در استان خراسان شمالی افتتاح شد. مدارس «ایران من ۳۳» در روستای خندقلو در شهرستان جنورد، «ایران من ۳۴» در روستای حیدرآباد از توابع بخش سملقان، «ایران من ۳۵» در روستای دشت‌گره و «ایران من ۳۶» در روستای سوخلی ساخته شده‌اند. در مراسم افتتاح این مدارس که روز چهارشنبه ۲ مرداد ۱۳۹۸ با حضور جمعی از فعالان اقتصادی، اعضای اتاق‌های بازرگانی کشور و نیکوکاران پویش ایران من در مدرسه روستای سوخلی برگزار شد، پدram سلطانی مؤسس پویش ایران من گفت: معضل بی‌مهارتی که امروز کسب‌وکارهای بسیاری را تحت تأثیرات منفی قرار داده، ریشه در چرخه معیوب بی‌سوادی در کشور دارد. سلطانی افزود: سرانه آموزشی در کشور ما همچنان ۴۰ میلیون متر مربع از استانداردهای حداقلی آموزش و پرورش عقب است و بیش از یک سوم مدارس موجود در کشور از استانداردهای مدرسه سازی فاصله دارند. این مسئله نشان می‌دهد که با وجود رسیدن به مرحله چهارم توسعه، باید به مرحله اول توسعه برگردیم تا با رفع شکاف‌های آموزشی موجود میان

کمیته مسؤلیت اجتماعی شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت

مدیرعامل شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت مصرف‌بی رویه انرژی در کشور را نگران‌کننده خواند و بر لزوم آموزش و فرهنگ سازی تاکید کرد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شرکت ملی نفت ایران، نخستین جلسه کمیته مسؤلیت اجتماعی شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت با حضور محسن دلاویز مدیرعامل این شرکت و سایر اعضا برگزار شد.



محسن دلاویز در ابتدای این جلسه ضمن اشاره به اهمیت موضوع مسؤلیت اجتماعی در شرکت و ضرورت کاهش آلودگی هوا و کنترل مصرف انرژی اظهار داشت: تشکیل کمیته مسؤلیت اجتماعی در صنعت نفت دستاورد بزرگ این وزارتخانه است که در بخش‌های مختلف می‌تواند منشأ خدمات ارزنده‌ای باشد. وی در ادامه به مصرف بی‌رویه انرژی در کشور و ضرورت آموزش و اطلاع رسانی در راستای فرهنگ سازی اشاره کرد و افزود: یکی از مشکلات اساسی جامعه ما رفتار مصرف است که باید با آموزش برطرف شود چراکه این مصرف بی‌رویه در شأن فرهنگ جامعه ما نیست. در این جلسه کلیت روند فعالیت‌های شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت از بدو تا سیس با دیدگاه CSR ارائه و بررسی شد. همچنین پیش‌نویس آئین‌نامه داخلی کمیته و چشم‌انداز و رئوس برنامه‌های آتی شرکت ارائه شد. در این کمیته همچنین برگزاری دوره‌های آموزشی مرتبط با مسؤلیت اجتماعی در شرکت و تشکیل کمیته تخصصی تدوین گزارش و ارزیابی عملکرد به‌عنوان زیر مجموعه کمیته CSR تصویب و گزارش شاخص‌های عملکردی شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت بررسی شد.

نظرسنجی از فعالان اقتصادی درباره مسؤلیت اجتماعی بنگاه‌ها

طرح نظرسنجی از فعالان اقتصادی درباره اجرای مسؤلیت اجتماعی بنگاه‌ها از سوی کمیسیون مسؤلیت اجتماعی و حاکمیت شرکتی اتاق ایران و با همکاری مرکز آمار و اطلاعات اقتصادی اتاق ایران از سه شنبه ۱۵ مرداد ۱۳۹۸ اجرا گردید. طبق اعلام مرکز آمار و اطلاعات اقتصادی اتاق ایران، اجرای طرح نظرسنجی تا ۳۱ مرداد ادامه خواهد داشت و بیش از ۵۰۰ شرکت و بنگاه فعال در بخش‌های مختلف اقتصادی به پرسش‌های مربوطه، پاسخ خواهند داد. نتایج طرح تا پایان شهریور ۱۳۹۸ استخراج و در نشست‌های تخصصی با حضور فعالان اقتصادی و کارشناسان این حوزه مورد بررسی قرار خواهد گرفت. کمیسیون مسؤلیت اجتماعی و حاکمیت شرکتی اهداف خود را از اجرای این طرح این‌گونه اعلام کرده است:



۱. بررسی نگرش‌های متفاوت مدیران شرکت‌ها به مفهوم مسؤلیت اجتماعی بنگاه‌ها

۲. شناسایی موضوعات اساسی مسؤلیت اجتماعی در میان شرکت‌های ایرانی

۳. شناسایی موانع و انگیزه‌های توجه به مسؤلیت اجتماعی در میان شرکت‌های ایرانی

۴. شناسایی و ترویج اقدامات انجام شده در مسؤلیت اجتماعی در میان شرکت‌های ایرانی

۵. ایجاد پایگاه اطلاعاتی از بنگاه‌های فعال و اقدامات انجام‌شده در حوزه مسؤلیت اجتماعی

در اطلاعیه منتشر شده از سوی این کمیسیون آمده است: بسیاری از شرکت‌ها هستند که اقدامات بسیار خلاقانه و تأثیرگذار در حوزه مسؤلیت اجتماعی انجام داده‌اند اما تاکنون اقدامات مؤثری برای اطلاع‌رسانی و ترویج آن‌ها توسط ایشان یا سایر نهادها صورت نگرفته است. بر همین اساس ضرورت دارد تا این اقدامات نیز همانند سایر رویدادهای مهم، مورد رصد قرار گرفته و در مورد آن‌ها اطلاع رسانی لازم صورت پذیرد. مخاطبان این طرح که منتخبی از فعالان اقتصادی عضو اتاق ایران هستند، با تکمیل پرسش‌نامه آنلاین در نظرسنجی شرکت می‌کنند. همچنین فرم نظرسنجی در این آدرس برای مشارکت سایر بنگاه‌ها و شرکت‌های علاقه‌مند در حوزه مسؤلیت اجتماعی در دسترس قرار گرفته است.

هموطنان عزیز ضمن سپاس از همراهی شما؛ اخبار، گزارش، عکس، فیلم، نوشته یا اشعار خود را با ما به اشتراک بگذارید. آثاری که دارای ارزش خبری باشند با نام ارسال‌کننده منتشر می‌گردد.

همچنین شما عزیزان می‌توانید از طریق پیامک یا تلگرام به شماره ۰۹۳۰۵۸۶۲۹۰۰ نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را ارسال نمایید. ضمناً برای حمایت مادی و معنوی از رسانه خودتان یعنی امید زندگی که با هدف جهت‌دهی مسؤلیت اجتماعی اشخاص نسبت به کاهش آسیب‌های اجتماعی فعالیت می‌نماید؛ از همین طریق منتظر تماس‌های گرم‌تان هستیم.

گیاه دارویی در قفسه سلامت



دارچین:

دارچین میزان قند، تری گلیسرید، LDL و کلسترول خون را در افراد مبتلابه دیابت نوع دو کاهش می دهد. مصرف یک چهارم تا نصف قاشق چای خوری دارچین دوبار در روز توصیه می شود. برای استفاده روزانه از این ادویه خوشبو کافی است توت یا موز را با خامه ترش کم چرب مخلوط کرده و سپس آن را با یک قاشق چای خوری دارچین و یک چهارم فنجان شکر قهوه ای مخلوط کرد.



فلفل قرمز:

این میوه دارای خواص ضدالتهابی بوده و اثرات آنتی اکسیدانی آن احتمال ابتلابه سرطان را کاهش می دهد. اگرچه میزان مصرف آن بطور دقیق مشخص نیست اما مصرف آن به میزان متوسط توصیه می شود. برای مصرف میوه فلفل قرمز کافی است یک و نیم قاشق چایخوری میوه فلفل قرمز را با نصف قاشق چایخوری پودر آویشن و نصف قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز مخلوط کرده و همراه با ذرت بوداده مصرف کرد.



رزماری:

رزماری تغییرات ژنتیکی عامل بروز سرطان را متوقف کرده و در جلوگیری از صدمه رسیدن به رگ ها کمک می کند و از این رو احتمال ابتلا به حملات قلبی را کم می کند. برای استفاده از رزماری کافی است دو قاشق چایخوری برگ رزماری را با دو قاشق چایخوری نمک و نصف قاشق چایخوری برگ آویشن مخلوط کرده و سپس همراه با مرغ طبخ کرد.

سیر:

سیر سلول های سرطانی را نابود کرده و سوخت و ساز سلول های غدد سرطانی را برهم می ریزد. بنابر مطالعات انجام گرفته استفاده هفتگی از یک یا دو بوته (گل) سیر در بهره گیری از خواص ضدسرطانی آن موثر است. برای استفاده بهینه از سیر باید آن را برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از استفاده خرد کرد تا مواد شیمیایی گیاهی محافظ آن فعال شوند. همچنین استفاده از آن به صورت سس و (تهیه شده روی حرارت ملایم) و همراه با ماکارونی، فلفل قرمز و مفید است.



پونه کوهی:

میزان آنتی اکسیدان موجود در پونه کوهی نسبت به سایر ادویه ها از همه بیشتر است. برای استفاده از این ادویه می توان از آن در تهیه سوپ گوجه فرنگی استفاده کرد. علاوه بر این افزودن یک دوم قاشق چای خوری از آن به دو فنجان ماکارونی و یا سس پیتزا باعث خوشمزه گی بیشتر آن ها خواهد شد. این درحالی است که یک قاشق چای خوری پودر خشک آن جایگزین مناسبی برای دو قاشق چای خوری پونه کوهی تازه است.



زنجبیل:

زنجبیل در کاهش حالت تهوع هنگام حرکت و استقرار مؤثر است. علاوه بر این درد و تورم را در بیماری آرتريت تخفیف می دهد. میزان توصیه شده برای مصرف آن بین ۵۰۰ تا ۲ هزار میلی گرم پودر زنجبیل است. (یک چهارم ریشه زنجبیل تازه حاوی هزار میلی گرم است). این در حالی است که مصرف بیش از ۶ هزار میلی گرم از آن باعث بروز مشکل معده خواهد شد. زنجبیل همچنین مانع از لخته شدن خون خواهد شد.



زردچوبه:

زردچوبه مانع از رشد سلول های سرطانی می شود. مصرف بین ۵۰۰ تا ۸۰۰ میلی گرم از این ادویه در روز توصیه می شود. برای استفاده از این ادویه کافی است یک قاشق چایخوری هنگام پخت خورشت اضافه شود.



بررسی ها نشان داده اند افرادی که فعالیت های ورزشی مداوم مانند دویدن یا شنا را به طور منظم انجام می دهند، کمتر از دیگران به مشکلات روانی مبتلا می شوند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، انجام ورزش هایی مانند بدمینتون و اسکی که هنگام انجام آن ها مغز باید در کسری از ثانیه تصمیم بگیرد، می تواند روی عملکرد کلی مغز تأثیر مثبتی بگذارد. در حقیقت فعالیت بیشتر مغز ممکن است علائم بیماری هایی مانند آلزایمر و پارکینسون را نیز تا حدی کاهش دهد.

فعالیت بدنی روزانه و تأثیرات بی نظیر آن روی مغز!



تمرینات کششی و تونینگ را انجام دادند. در پایان مطالعه، میزان افزایش حجم مغز گروهی که ورزش هوازی انجام داده بودند، در مقایسه با شرکت کنندگانی که دیگر ورزش ها را انجام داده بودند، بیش تر بود. هیپوکامپ مغز که با حافظه و یادگیری مرتبط است، معمولاً با افزایش سن کوچک می شود اما ورزش می تواند تا اندازه ای این روند را آهسته کند. البته ورزش بعید است که موجب باهوش تر شدن شود اما یقیناً به یادآوری موضوعات مهم کمک می کند و اگر شما در بین عزیزان خود کسانی را دارید که با افزایش سن دچار فراموشی شده اند، این بهترین دلیل برای آغاز ورزش است.

مطالعات بسیاری در زمینه ای ارتباط بین ورزش و سلامت روان انجام شده است که نتایج همه ای آن ها به ما انگیزه ی بیش تری برای حرکت به سمت ورزش می دهد. ورزش از راه های مختلفی روی مغز تأثیر می گذارد. فعالیت های ورزشی موجب افزایش ضربان قلب می شوند و اکسیژن بیشتری را به مغز می فرستند. این فعالیت ها همچنین موجب آزاد شدن هورمون هایی می شوند که تأثیر مثبتی روی رشد سلول های مغزی دارند. ورزش همچنین از طریق تحریک رشد ارتباطات جدید بین سلول های عصبی در بسیاری از مناطق مهم مغز موجب تقویت انعطاف پذیری مغز می شود. پژوهش های انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان داده اند که ورزش موجب افزایش فاکتورهای رشد در مغز می شود و این امر تشکیل ارتباطات عصبی جدید را در مغز آسان تر می کند. با توجه به این مباحث می توانیم ببینیم که مزایای شناختی ورزش به اندازه ی مزایای جسمی آن قابل توجه هستند. همچنین باید در نظر داشته باشیم که جسم و مغز ما دارای عملکرد جداگانه و مستقلی نیستند؛ آنچه که شما با بدن خود انجام می دهید، روی روان شما نیز اثر خواهد داشت. داشتن وضعیت ساکن به طور مداوم، هم برای ذهن و هم برای جسم شما خطرناک است. بنابراین تعادل نگه دارید؛ یک فعالیت ورزشی را پیدا کنید و به آن مشغول شوید یا حداقل یک پیاده روی داشته باشید.

حقیقت دارد که هر چقدر سن بالا می رود، مغز هم تحلیل می رود و احتمال ابتلا به بیماری هایی چون آلزایمر افزایش می یابد. با وجود اینکه ورزش نمی تواند آلزایمر را درمان کند اما انجام آن می تواند از تحلیل رفتن مغز جلوگیری کند. تحلیل کارایی شناختی معمولاً بعد از ۴۵ سالگی اتفاق می افتد. ورزش کردن به خصوص بین سنین ۲۵ تا ۴۵ سال باعث افزایش مواد شیمیایی در مغز می شود که از تحلیل رفتن هیپوکامپ جلوگیری می کند.

بهبود گردش خون: به علت اینکه ورزش معمولاً موجب افزایش ضربان قلب می شود، به تحویل مقدار بیش تری اکسیژن و گلوکز به مغز کمک می کند و این امر موجب تحریک سیناپس های مغزی و حفظ تعداد گیرنده های استیل کولین موجود در فضای اتصال بین ماهیچه و عصب می شود. در واقع افراد فعال نسبت به افراد غیر فعال، دارای گیرنده های استیل کولین بیشتری در مغز خود هستند.

تولید سلول های مغزی بیش تری: تا سال ۱۹۹۹ تصور می شد مغز در هنگام تولد کامل است و پس از آن سلول های مغزی جدیدی در مغز تولید نمی شوند، اما مطالعه ای که در مؤسسه ی سالک انجام شد، نشان داد که مغز انسان بالغ قادر به تولید سلول های جدیدی است (نورونز). اگرچه ما نمی دانیم چگونه، ولی چیزی که از آن مطمئن هستیم این است که ورزش به ساخت مغز کمک می کند. به نظر می رسد ورزش موجب تحریک تولید پروتئین خاصی به نام پروتئین ناگین (Noggin) در مغز می شود و این پروتئین موجب آغاز تولید سلول های بنیادی و نورونز می شود.

روند پیری سالم: نتایج یک مطالعه نشان می دهد افراد سالخورده ای که ورزش می کنند، دارای حجم بزرگتری از مغز هستند. در این مطالعه شرکت کنندگان بدون تحرکی که دارای سن ۶۰ تا ۷۹ سال بودند، در برنامه ی ۶ ماهه ی ورزشی که سه بار در هفته اجرا می شد، شرکت کردند. نیمی از شرکت کنندگان، ورزش های هوازی مانند پیاده روی انجام می دادند و دیگران

بهبود تفکر: به همان اندازه که حل جدول یا پازل به تولید سلول های مغزی می انجامد، انجام ورزش جدید در بزرگسالی نیز به نتایج مشابهی منتهی می شود. نتایج مطالعات عصب شناسی تیز حاکی از آن است که یادگیری مهارت های فیزیکی جدید در بزرگسالی، به افزایش حجم سلول های خاکستری مغز منتهی می شود.

پیشگیری از افسردگی: نتایج جدیدترین تحقیقات نشان داده که ورزش یک دارو برای رفع افسردگی محسوب می شود. سطوح هورمون های سروتونین و اندورفین با انجام ورزش در بدن افزایش می یابد. اندورفین در واکنش به درد و استرس ترشح می شود و به تسکین اضطراب و افسردگی کمک می کند. سروتونین نیز یک انتقال دهنده شیمیایی دخیل در بهبود اختلالات روانی مانند افسردگی است و نقش مهمی در افزایش خلق و خو، بهبود الگوهای خواب و کنترل اشتها دارد.

افزایش انرژی: محققان دانشگاه جورجیا اعلام کرده اند که سطوح متوسط ورزش در روز منجر به افزایش انرژی کلی بدن می شود و کاهش خستگی مغز را به همراه دارد.

افزایش حافظه: انجام ورزش مداوم باعث افزایش حافظه و قدرت یادگیری می شود. ورزش کردن تولید سلول های جدید در ناحیه هیپوکامپ مغز را که مسئول حافظه و یادگیری هستند افزایش می دهد.

افزایش انعطاف پذیری در برابر تنش: تنها ۳۰ دقیقه ورزش روزانه تفاوت بزرگی را در وضعیت احساسی در مقابل استرس ایجاد می کند. فعالیت های ورزشی تأثیری مثبت بر افزایش دوپامین، سروتونین و نورادرالین دارد و سبب بیشتر آرامش بیشتر در افراد می گردد.

جلوگیری از تحلیل کارایی شناختی: این

حل مشکلات زیست محیطی نیازمند عزم ملی



کشور و تقدیر از بزرگ مردان این عرصه است. وی در پایان بیان کرد: من به نمایندگی از بانک ایران زمین، روز جنگلیان رو به تمامی تلاش گران این عرصه تبریک می‌گویم و امیدوارم بتوانیم به نوبه خود قدم‌هایی در راستای همراهی با این عزیزان برداریم. مراسم سومین جشنواره روز ملی جنگلیان و تقدیر از جنگلیان نمونه منابع طبیعی کشور عصر روز دوشنبه چهاردهم مرداد در سالن اجتماعات سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور با حضور رئیس سازمان جنگل‌ها، رئیس پلیس پیشگیری ناجا، معاون محیط طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست، جنگلیانان نمونه سراسر کشور، تشکل‌های مردم‌نهاد حوزه منابع طبیعی و محیط زیست، فعالان حوزه رسانه، ورزشکاران، هنرمندان و پیشکسوتان منابع طبیعی برگزار شد.

منبع: پول نیوز

زیست و مشکلات آن است، گفت: واقعیت این است که پرداختن به این موضوع به یک عزم ملی نیازمند است. بسیاری از مسائلی که ما امروز شاهد آن هستیم، با همراهی مردم، اصلاح الگوی مصرف، بازنگری در برخی قوانین، همراهی اقشار مختلف و ارتقاء فرهنگ زیست محیطی قابل حل است. معاون عملیات بانکی، بانک ایران زمین گفت: کلید بسیاری از این مشکلات افزایش آگاهی و جلب مشارکت مردم نسبت به جنبه‌های مختلف محیط زیست و همراهی آن‌ها در بهبود شرایط است. قدیمی افزود: امروز شاهد تلاش جنگلیانان در عرصه‌های وسیع جنگلی کشور هستیم. عرصه‌هایی که گاه نظیر آن‌ها در دنیا وجود ندارد. این نیروهای مخلص و تلاشگر که با تمامی کمبودها و سختی‌ها گاه از جان خود برای حفاظت از میراث طبیعی کشور می‌گذرند. اما نکته مهم این است که امر مهم حفاظت از جنگل‌ها نمی‌تواند مختص یک گروه خاص باشد بلکه باید به دنبال مشارکت همه مردم و گروه‌ها در این امر باشیم. قدیمی در انتها گفت: باید عرض کنم با گذشت سه سال از اجرای جشنواره من هم یک جنگلیانم شاهد بلوغ این پویای مردمی هستیم. این جشنواره با نشان دست، و پیام "من هم یک جنگلیانم" به دنبال فشردن دست یکایک مردم کشور برای حفظ تمامی عرصه‌های جنگلی

بانک ایران زمین در پنج سال گذشته حوزه مسئولیت اجتماعی خود را محیط زیست قرار داده است و در همین راستا سعی داشته ضمن همراهی با تلاشگران این حوزه با راه اندازی پویای محیط زیستی، همکاران و مشتریان خود را نیز با خود همراه کند. معاون عملیات بانکی، بانک ایران زمین، در سومین جشنواره روز جهانی جنگلیان با بیان این نکته که امروز یکی از مسائل مهم کشور موضوع محیط زیست و مشکلات این حوزه است، اظهار داشت: بسیاری از مسائلی که ما امروز شاهد آن هستیم، با همراهی مردم، اصلاح الگوی مصرف، بازنگری در برخی قوانین و ارتقاء فرهنگ زیست محیطی قابل حل است. و این مهم نیازمند یک عزم ملی است. عضو هیأت عامل بانک ایران زمین افزود: ما در سه سال گذشته همکاری بسیار نزدیکی با سازمان جنگل‌ها و تشکل مردم نهاد جمعیت حامیان زمین در راستای اجرای پویای محیط زیستی "من هم یک جنگلیانم" انجام داده است. همان‌طور که مستحضرید هر سال شاهد همه گیر شدن این پویای و پیوستن افراد بیشتری از اقشار مختلف هستیم که این خود نشانگر اهمیت موضوع و ارزشی است که مخاطبین برای این قشر تلاشگر یعنی جنگلیان گرامی دارند. قدیمی با اشاره به این موضوع که یکی از مسائل مهم کشور، امروز موضوع محیط

مسئولیت

اجتماعی

شاعران



«محمود کیانی»: شاعران از جمله اقشاری هستند که مسئولیت اجتماعی آنها اقتضا می‌کند که مردم را به سمت نیکی، دانایی و عقل هدایت کنند.

«محمود کیانی» چهارشنبه ۲۳ مرداد در آئین اختتامیه جشنواره شعر منطقه‌ای تمدار بیت که در شهرستان اردل برگزار شد، با تبریک دهه امامت و ولایت گفت: رسالت شاعران این است که مردم را به سمت عقل و نیکی، درستی، دانایی و فرهیختگی هدایت کنند و این رسالت نشان از جایگاه رفیع هنرمندان و شاعران در جامعه است. فرماندار شهرستان اردل در ادامه افزود: وظیفه شاعران جهت دادن به جامعه است اما نمی‌توان آن‌ها را محدود و محصور کرد و بلکه باید به حیاط خلوت شاعران نیز احترام گذاشت. کیانی با اشاره به وجود شاعران توانمند در عصر حاضر و طول تاریخ کهن ایران زمین، اظهار داشت: این شاعران نامی و دارای شهرت جهانی نظیر مولوی، فردوسی، سعدی و حافظ در اشعار خود مردم را به عقل، علم و دانایی فرا می‌خوانند. فرماندار شهرستان اردل، همایش گویشی شعر تمدار بیت را رویداد مبارکی در پاسداشت گویش و آداب و سنن قوم لر دانست و گفت: رمز موفقیت ملت‌های پرافتخار جهان حفظ و پاسداشت ارزش‌های فرهنگی این ملت‌ها است. کیانی خاطر نشان کرد: اتکا به آداب و سنن از اهمیت بالایی برخوردار است و دین اسلام نیز بر حفظ سنت‌های حسنه تأکید دارد و ضروری است تا در این حوزه اقدامات بیشتری صورت گیرد. گفتنی است: در سیزدهمین جشنواره شعر منطقه‌ای تمدار بیت 473 اثر از 139 شاعر به رقابت گذاشته شد که در نهایت از این تعداد سه نفر در بخش آئینی و هفت نفر در بخش آزاد تقدیر می‌شود و چهار اثر نیز با عنوان شایسته تقدیر معرفی و تجلیل شدند. خاطر نشان می‌شود: در این جشنواره شاعرانی از استان‌های لرستان، خوزستان، ایلام، همدان، کهگیلویه و بویراحمد، فارس، اصفهان، بوشهر و چهارمحال و بختیاری شرکت کردند.

منبع: شبستان

اجرای پایلوت گزارش مسؤلیت اجتماعی پایدار در اصفهان



معاون پشتیبانی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی اصفهان گفت: در کشورهای اروپایی تمامی شرکت‌ها و نهادها به غیر از گزارش صورت مالی، اقداماتی که در راستای مسؤلیت اجتماعی پایدار انجام می‌دهند را منتشر می‌کنند که بنیاد مسکن اصفهان با اخذ مجوز از دفتر مرکزی بنیاد به شکل پایلوت در کشور از چند ماه گذشته اقدام به این کار کرده است. به گزارش روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی اصفهان، «بیمان نجات» در این ارتباط اظهار کرد: بنیاد مسکن انقلاب اسلامی اصفهان از چند ماه گذشته اقداماتی که در جهت حفظ محیط زیست، در حوزه سیل و زلزله، آب آلوده، برابری حقوق زن و مرد در محیط کار، کاهش مصرف انرژی، انطباق‌های زیست محیطی، فرصت برابر برای اشتغال و کودکان کار و غیره انجام داده، تماماً از شاخص‌های مسؤلیت‌های اجتماعی است که بنیاد مسکن انقلاب اسلامی روی این شاخص‌ها اقداماتی انجام داده و به شکل کاملاً شفاف آن‌ها را مستند ارائه می‌کند. معاون پشتیبانی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان اعلام کرد: هر سال تنها به گزارش مسؤلیت اکتفا می‌کردیم اما امسال دیدیم مسؤلیت‌های اجتماعی بنیاد را نیز مستند ارائه کنیم که این اقدام در نوع خود بی‌نظیر بود و مقرر شد چند ماه آتی خروجی نتایج آن را به شکل کشوری اجرایی کنیم. وی از ایجاد بستر مناسب برای انجام ورزش همگانی کارکنان خبر داد و گفت: مجموعه ورزشی در اختیار همکاران قرار دارد و سالن و زمین چمن و سالن بدن‌سازی و میز پینگ‌پنگ و کوهپیمایی‌ها و پیاده روی‌ها برای کارمندان بنیاد مسکن بر اساس تقویم ورزشی بنیاد اجرایی شد. نجات، به قهرمانی و نایب قهرمانی تیم فوتسال و نایب قهرمانی تیم والیبال بنیاد مسکن انقلاب اسلامی اصفهان اشاره کرد و گفت: ارائه خدمات رفاهی به کارکنان از جمله بیمه تکمیلی و اعزام به سفرهای زیارتی و سیاحتی و برگزاری جشن‌های سالانه از دیگر اقداماتی است که برای نیروی بنیاد مسکن در استان اصفهان صورت گرفته است. وی از برنامه تخصیص مسکن و ساخت مسکن در بهارستان و افجد شهر ابریشم برای کارکنان بنیاد مسکن خبر داد و گفت: سال گذشته ۶۰ مورد وام کارگشایی تا سقف ۴۰ میلیون تومان به کارمندان بنیاد اعطا شده است. معاون پشتیبانی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی اصفهان از اعطای کارت ارزیابی متوازن در بنیاد مسکن خبر داد و گفت: همچنین دوره‌های آموزشی ویژه کارمندان حداقل ۴۰ ساعت در نظر گرفته شده است. وی بیان کرد: تمامی موفقیت حوزه پشتیبانی را منوط به زحمات زیر مجموعه‌های این حوزه یعنی حوزه مالی، اداری، فناوری و تدارکات و پشتیبانی می‌دانیم.

اقدام بانک توسعه تعاون در راستای انجام مسؤلیت اجتماعی



بانک توسعه تعاون در راستای انجام تکالیف اجتماعی اقدام به برقراری تعامل دوجانبه با موسسه خیریه کهریزک البرز نموده است.

حجت الله شمس رئیس اداره کل حوزه مدیریت بانک توسعه تعاون در بازدید از آسایشگاه خیریه کهریزک البرز که با همراهی تعدادی از همکاران امور روابط عمومی و حوزه مدیریت این بانک انجام پذیرفت گفت: بانک توسعه تعاون در راستای عمل به تکالیف اجتماعی و وظایف انسانی روابط حسنه ای با آسایشگاه خیریه کهریزک البرز برقرار نموده است. وی ادامه داد: این آسایشگاه با بهره‌گیری از کادری مجرب و سازمان‌دهی مناسب، گام‌های خوبی در خدمت رسانی به توانخواهان بد سرپرست و بی‌سرپرست در گروه‌های متعدد سنی (شامل نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان) برداشته و در همین راستا این بانک نیز بر اساس مسؤلیت اجتماعی، در تجهیز آسایشگاه مشارکت نموده است. بر این اساس تعدادی تخت ویژه بیمارستانی تهیه گردیده و جهت تجهیز قسمت‌های تازه افتتاح‌شده به این موسسه اهدا گردیده است. همچنین شهرام بخشا رئیس اداره کل روابط عمومی بانک توسعه تعاون گفت: در این موسسه خدمات توان‌بخشی، نگهداری و بالینی به گروه‌هایی از توانخواهان ارائه می‌گردد که نظیر آن را کمتر شاهد هستیم و این میزان تقبل مسؤلیت و ارائه خدمات در سطح کیفی مناسب قابل‌تقدیر است. وی افزود: از افتخارات بانک توسعه تعاون این است که کلیه عملیات بانکی و پرداخت حقوق کارکنان موسسه خیریه کهریزک البرز از سوی این بانک انجام می‌پذیرد و در ادامه نیز بانک آمادگی افزایش حجم تعامل دوجانبه میان طرفین را داراست. وی گفت: این موسسه از مشتریان خوش‌نام و ویژه مدیریت شعب استان البرز به شمار می‌رود که پتانسیل‌های زیادی برای ادامه همکاری وجود دارد که این مهم از طریق برقراری جلسات و انعقاد تفاهم نامه امکان پذیر می‌باشد. بخشا خاطر نشان کرد: این مرکز به منظور ارتقاء مشارکت اجتماعی توان خواهان و معلولان جسمی حرکتی و ضایعه نخاعی و باهدف پیشگیری از پیشرفت ناتوانایی‌های ایشان خدمات مراقبتی، بهداشتی، درمانی، توان‌بخشی و حمایتی ارائه می‌نماید که با توجه به این که برخی از این گروه‌ها به لحاظ توانایی مالی خانواده در مضمیفه هستند، شایسته است مشارکت کافی از سطوح مختلف جامعه برای رسیدگی بیشتر به این عزیزان اعمال گردد و بانک توسعه تعاون نیز همت خود را برای ایفای مسؤلیت خود در این حوزه بنا نهاده است. شایان ذکر است آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بر پایه دانش کسب‌شده در موسسه آسایشگاه خیریه کهریزک استان تهران و تجارب مبتنی بر خدمات توان‌بخشی نوین مانند توان‌بخشی و مراقبت در منزل، آموزش و توان‌بخشی روزانه، مراجعه روزانه، توان‌بخشی و نگهداری شبانه‌روزی از اوایل دهه ۸۰ فعالیت خود را آغاز نموده است. همچنین خدمات آموزش، نگهداری و توان‌بخشی گروه معلولان به صورت روزانه و یا شبانه‌روزی انجام می‌پذیرد و انواع خدمات گروه سالمندان نیز در قالب توان‌بخشی و مراقبت در منزل و توان‌بخشی و نگهداری شبانه‌روزی در حال ارائه می‌باشد.

۱۷ نکته‌ای که در مورد خلاقیت نمی‌دانستید!

زمینه‌ی موردعلاقه‌ی فعالیتتان هر چه که هست، باید در آن تمرین کنید. این تمرین از طریق پیگیری مطالب، اخبار و هر آنچه که پیرامون علاقه‌مندی‌هایتان وجود دارد، شکل می‌گیرد. مانند آهنربا اطلاعات مختلف را به خود جذب کنید. بخوانید و بشنوید و ببینید. با این کار کم‌کم، سلیقه‌ی خودتان را پیدا می‌کنید و صاحب سبک می‌شوید. وقتی بدانید چه چیزهایی را دوست دارید و چه چیزهایی برایتان جالب نیست، بهتر می‌توانید برای ابراز خلاقیت فکر کنید.

۶. به دنبال چیزهای الهام‌بخش باشید.

خود را در معرض چیزهایی قرار بدهید که برایتان الهام‌بخش هستند. باید دقت کنید و ببینید که چه چیزهایی باعث الهام‌بخشی بیشتر به شما می‌شوند. برای بعضی از افراد چشمه‌ی خلاقیت در ناامیدی شروع به جوشش می‌کند و در برخی دیگر از افراد رؤیاپردازی روزانه موجب تحریک خلاقیت می‌شود. تفاوت نویسندگان و هنرمندان خلاق با دیگران در این است که می‌دانند چگونه فرایند خلاقیت را مدیریت کنند. یعنی این دسته از افراد می‌دانند که چگونه و چطور از ایده‌ها بهره ببرند؛ این افراد لزوماً از دیگران ایده‌های بیشتری ندارند، بلکه با تمرکز بر توسعه‌ی توانایی کسب ایده‌های تازه قدم در راه خلق می‌گذارند. یادتان باشد که افکار تازه و سوژه‌های خلاق که به ذهنتان خطور می‌کند، یادداشت کنید و اجازه ندهید که از بین بروند تا در موقعی مناسب از آن‌ها بهره برداری کنید.

۷. ارائه‌ی آثار خلاق به دیگران

هنگام شادی در مگزمان ماده‌ای شیمیایی به نام دوپامین ترشح می‌شود. این ماده باعث می‌شود احساس خوشی به ما دست بدهد. انجام فعالیت‌های لذت‌بخش و اموری با نتایج خوب، باعث ترشح بیشتر دوپامین می‌شوند. وقتی کاری خلاقانه انجام می‌دهید و نتیجه آن را به دیگران نشان می‌دهید، احساس خوشحالی و لذت زیادی را تجربه خواهید کرد. پس به یاد داشته باشید که بخش مهمی از فرایند خلاقیت، نمایش و ارائه آن به دیگران است.

۸. به کارهای موردعلاقه تان بپردازید.

هیچ‌کس تحت فشار انگیزه‌ی لازم برای ایجاد و اجرای خلاقیت پیدا نمی‌کند. سعی کنید به کارهایی بپردازید که به آن‌ها علاقه دارید و شما را شاد و سرگرم می‌کند. در چنین حالتی امکان رشد و بروز خلاقیت خیلی بیشتر است. عشق و لذت باعث می‌شود شادی وجودی‌تان در انجام کار متبلور و نمایان شود و انگیزه‌ی لازم برای تلاش در شما بیدار شود و بیدار بماند.

منبع: وبسایت چطور

فکری آنی و خلاق فراهم می‌شود. پس تلاش برای خلاقیت را دست کم نگیرید. اگر صبر کنید تا خلاقیت ناگهان در منزلتان را به صدا در بیاورد، احتمال خوشامدگویی به آن تقریباً صفر خواهد بود. در عوض، برنامه‌ی روزانه و مدام باعث تقویت فعالیت‌های مغزی‌تان می‌شود.

۲. با محدودیت‌ها مقابله کنید.

شاید کمی دشوار باشد اما خیلی از بزرگان معتقدند که آدمی در محدودیت‌ها ستاره می‌شود. محدودیت‌هایی که با آن روبه‌رو هستید، در زمینه‌های مختلفی سد راه می‌شوند مثلاً محدودیت زمانی، انرژی یا کمبود منابع. هر چقدر زمان کم‌تری برای ابراز خلاقیت به شما داده بشود، باز هم امکان مطابقت خود با محیط بیشتر و بیشتر می‌شود. بسیاری از فعالیت‌های هنری تنها در زمانی اندک صورت می‌گیرند. نقاشی‌هایی که به سرعت کشیده می‌شوند و طرح‌های مختلفی که تنها در چند ثانیه به شاهکار بدل می‌شوند، همه و همه نشان‌گر این هستند که محدودیت نباید مانعی بر سر راه خلاقیت باشد.

۳. شکست بخورید اما دچار رکود نشوید.

دشمن درجه یک بیشتر ما ترس است. از شکست می‌ترسیم، از دسته‌اول نبودن ایده‌هایمان و ابراز آن می‌ترسیم، از حرف دیگران می‌ترسیم و... . بله فهرست این ترس‌ها دراز و طولانی است. یادتان باشد اقدام از هر گام دیگری مهم‌تر است. همین‌که با ترس‌های خود مقابله کنید و جرأت شروع کردن داشته باشید، کافی است. مهم نیست که نتیجه‌ی تلاش شما چندان دندان‌گیر نیست، مهم نیست که برآمد و خروجی کارتان زشت یا حتی خراب از کار در بیاید؛ مهم این است که گام برداشتن در مسیری را آغاز کرده‌اید. این یعنی از خیلی‌های دیگر یک بر هیچ جلو هستید. در هر حال شما وارد فرایند خلاقیت شده‌اید. شاید در طیف و گستره‌ی خلاقیت جایگاه مناسبی را کسب نکرده باشید اما به هر حال جای رشد دارید و می‌توانید به سمت جلو حرکت کنید. وقتی با ترس حتی وارد گود هم نمی‌شوید، رخوت و رکود همگی وجودتان را فرامی‌گیرد.

۴. ایده‌های خلاقانه را آزاد کنید.

ایده‌های خوب و خلاق را ابراز کنید. شاید نتیجه‌ی مطرح کردن ایده‌های خوب چندان که انتظار دارید، به‌خوبی پیش نرود یا نتیجه در ذهن و روی کاغذ خیلی بهتر از عمل باشد، اما مهم نیست. مهم این است که جرأت ابراز داشته باشید و با تخلیه و آزادکردن افکار خود مسیری پُررفت‌وآمد از ایده‌های ناب و تازه در ذهنتان ایجاد کنید.

۵. سبک و سلیقه‌ی خود را پیدا کنید.

خیلی از افراد در مورد خلاقیت خود تردید دارند. این دیدگاه کاملاً اشتباه است. بی‌اغراق، همه‌ی ما خلاق، باهوش و توانمند هستیم. خلاقیت فقط به خلق آثار هنری در حد پیکاسو یا نواختن قطعه‌ای موسیقی مانند باخ ختم نمی‌شود. وقتی مادری در تربیت فرزند خود، از روشی خلاقانه استفاده می‌کند، به همان اندازه وارد فرایندی خلاق شده است. سایر فعالیت‌هایی که به نظر عادی و معمولی می‌آیند هم دقیقه به همین ترتیب است. شما می‌توانید در روابطتان، حل مسائل، چیدن کمد لباس‌هایتان و ایده‌های مختلف، خلاق باشید و متفاوت عمل کنید. پس خودت را دست‌کم نگیر دوست من. تو همان اندازه خلاق هستی که من و من هم به همان اندازه خلاق هستم که تو. بستر و جایگاهی که خلاقیت هر کدامان متبلور می‌شود با هم متفاوت است. اگر خلاقیت خاصی نیز در هیچ‌یک از کارهایمان بروز نمی‌یابد، علتش وجود نداشتن خلاقیت نیست. خیلی از دلایل مانند بی‌انگیزگی می‌تواند عامل خاموشی موتور خلاقیت باشد.



۱. برنامه‌ای منظم برای تقویت خلاقیت داشته باشید.

سامرست موام نویسنده مشهوری است که در ساعت مشخصی با جوشش چشمه‌ی خلاقیتش رو به رو بوده است. او گفته همیشه ساعت ۹ صبح خلاقیت و الهام به او هجوم می‌آورد است. شاید تعجب کنید، ولی برای خلاقیت بیشتر و توسعه‌ی این ویژگی باید برنامه‌ای تنظیم کنید و ورود به فرایند مؤثر خلاقیت را با برنامه در خود تقویت کنید. زمان خاصی از روز را برای تقویت خلاقیت در خود مدنظر قرار بدهید. اگرچه به نظر می‌رسد جوشش چشمه‌ی الهام و خلاقیت آنی و بدون برنامه شکل می‌گیرد، باید بگوییم که این‌طور نیست. در فرایند برنامه‌ریزی‌شده برای خلاقیت با گزینه‌های مختلفی که عامدانه طرح می‌کنید، امکان بروز

عادات رفتاری که به طرز شگرفی فروش شما را افزایش می دهد

تفاوت زیادی بین فروشندگان خوب و فروشندگان حرفه ای وجود دارد. فروشندگان خوب اغلب اوقات به اهداف فروش خود می رسند اما فروشندگان حرفه ای نه تنها اهداف فروش خود را می زنند بلکه با گذر از آن اهداف درآمد قابل توجهی را برای خود کسب می کنند. فروشندگان خوب، اعتماد و احترام قابل انتظار خود را از مشتریان به دست می آورند. اما فروشندگان حرفه ای طوری نظر مشتری را جلب می کنند که او دوباره برای خرید محصول، باز می گردد. فروشندگان خوب می تواند شکایت های مشتریان را به طرز ماهرانه ای مدیریت کنند. اما فروشندگان حرفه ای کاری می کنند که اصلاً شکایتی اتفاق نیافتد. اگر می خواهید یک فروشنده حرفه ای شوید، خبر خوبی برای شما دارم در ادامه هیجده عادی رفتاری فروشندگان حرفه ای را با شما در میان خواهیم گذاشت.

آن ها محصولی را که می فروشند به خوبی می شناسند.

اینکه ما یک فروشنده حرفه ای باشیم نیمی از راه است و دانستن اینکه چه چیزی می فروشیم نیم دیگر راه. در گذشته با تکنیک های جذاب فروش امکان فروش محصولات وجود داشت، اما امروزه این امر بیشتر بر علم و دانش استوار است و مشتری ها به راحتی فریب نمی خورند. برای جلب اعتماد آن ها باید به درستی محصول خود را بشناسید.



دائماً به دنبال ایجاد رابطه هستند

دان تایر « یکی از بهترین فروشندگانی است که می شناسم، او کسی است که به خوبی ارتباط برقرار می کند. تایر هرکجا که می رود با مردم ارتباط برقرار می کند؛ اما نه به صورت سطحی، مثلاً نه از طریق لینکدین یا روش «تبادل کارت های تبلیغاتی»، بلکه به روشی جذاب که شما را مشتاق می کند دوباره با او ملاقات کنید. برای شما به عنوان یک فروشنده، روابطتان همچون سرمایه تان است. شما نیازی به داشتن کاریزمای رهبران بزرگ ندارید، بلکه، انگیزه های نیاز دارید که به شما کمک کند تا فراتر از یک شخصیت جذاب قدم بردارید.

آن ها همیشه یک قدم جلوتر هستند

یک فروشنده حرفه ای همیشه قبل از برقراری تماس با مشتری، خود را آماده می کند. به این معنی که درباره مشتری تحقیق کرده و تمامی اطلاعات لازم را قبل از ملاقات با او در دست دارد. بهترین فروشندگان با یک طرح منسجم به جلسه می روند. آن ها تمام چالش ها و سوالات را پیش بینی می کنند و پاسخ های مناسبی برایشان در نظر می گیرند.

آن ها دست از فروش نمی کشند

برای اینکه فروشنده خوبی باشید نباید حتی یک لحظه از کار خود دست بکشید. فروشندگان موفق همیشه به دنبال پیدا کردن مشتری های بالقوه می گردند، در مهمانی ها، شبکه های اجتماعی و غیره. البته هر مکانی مناسب تبلیغات و فروش نیست.

آن ها کارهایشان را پیگیری می کنند

بسیاری از فروشندگان پس از ارسال پیشنهادشان دیگر سراغ پیگیری آن ها نمی روند. و احتمالاً منتظر تماس مشتریان باقی می مانند در حالیکه مشتری از فروشنده دیگری خرید خود را انجام داده است. فروشندگان حرفه ای راز فروش موفق را دریافته اند و آن راز این است: پیگیری، پیگیری و پیگیری با ابزار درست و به شیوه درست

گوش دادن فعالانه را تمرین می کنند.



فروشندگان حرفه ای همیشه از حال سخن می گویند. آن ها بدون اینکه وقتشان را به بطالت بگذرانند نه به معاملات آینده فکر می کنند و نه به اتفاقات تلخ گذشته. بلکه

کاملاً درگیر موضوع هستند و مکالماتی مؤثر برقرار می کنند. گوش دادن فعالانه ممکن است یکی از سخت ترین مهارت ها باشد اما جالب است بدانید که انسان ها به چیزی که می شنوند خیلی توجه می کنند. «درست شنیدن» از ارزش باورنکردنی برخوردار است. از این طریق نه تنها می توانید روابط قوی تری برقرار کنید بلکه اطلاعاتی دریافت می کنید که به شما در ارائه محصولات کمک خواهد کرد.

آن ها محصولی را که می فروشند به خوبی می شناسند.

فروش خیلی راحت تر خواهد شد زمانی که قلباً عاشق محصول خود بوده و به آن باور داشته باشید. بسیاری از فروشندگان موفق شخصاً از محصول خود استفاده کرده و به آن اعتماد دارند. اگر به آنچه که می فروشید علاقه ای ندارید، سعی کنید از مشتریان خود کمک بگیرید و از آن ها بخواهید تا ویژگی های مثبت محصولات را بیان کنند. مثلاً از آن ها بخواهید برایتان بگویند که چگونه محصول شما توانسته زندگی شان را بهبود بخشد – هرچند این تغییر کوچک باشد یا بزرگ. انگیزه شما را تقویت خواهد کرد (و همین امر برای زمانی که می خواهید مشتری جدیدی را ملاقات کنید به شما کمک خواهد کرد تا مدارکی برای عرضه داشته باشید!)

آموزش مسئولیت اجتماعی به نسل آینده

مدارس باید کلاس‌ها را به گونه‌ای برپا کنند که دانش‌آموزان بتوانند در آن‌ها، درگیری‌ها و تضادهای بین خودشان را حل و فصل کنند، در مورد موضوعات مناقشه برانگیز بحث کنند، در مورد کم و کیف یادگیری خود اظهار نظر کنند و آزادانه سؤال کنند و به گفتگو بپردازند. آموزش مسئولیت اجتماعی به بچه‌ها موجب می‌شود تا آن‌ها بتوانند به طور آگاهانه و عمدی، خود، دیگران و جامعه را درک کنند. مدارس باید کلاس‌ها را به گونه‌ای برپا کنند که دانش‌آموزان بتوانند در آن‌ها، درگیری‌ها و تضادهای بین خودشان را حل و فصل کنند، در مورد موضوعات مناقشه برانگیز بحث کنند، در مورد کم و کیف یادگیری خود اظهار نظر کنند و آزادانه سؤال کنند و به گفتگو بپردازند. در این مقاله به پنج عنصر اساسی آموزش مسئولیت اجتماعی پرداخته شده است که می‌تواند توسط معلمان و متولیان امر مورد توجه قرار گیرد:

این سؤال پاسخ دهند که «اگر ما دولت نداشتیم چه می‌شد». معلمان می‌توانند به دانشجویان کمک کنند تا نظرات خود را بیان کنند و از دیدگاه‌های دیگران نیز با خبر شوند. برای مثال می‌توان بخش‌های از طرح درس را به این شکل طراحی کرد که بیانی‌های خواننده شود که نظر خاصی را راجع به چیزی بیان می‌کند، بعد از آن دانش‌آموزان نظرات خود را با طیفی از پاسخ‌ها (مثلاً شامل کاملاً موافق، تا حدی موافق، تا حدی مخالف، کاملاً مخالف) اعلام کنند و سپس علت آن را توضیح دهند. دانش‌آموزان باید تشویق به مطالعه مطالبی شوند که دیدگاه‌های مختلف را منعکس می‌کنند. این کار هم تفکر دانش‌آموزان را پیچیده‌تر می‌کند و هم باعث می‌شود بیشتر در مورد عقاید خود فکر کنند.

انجام اقدامات اجتماعی

اگر نظام آموزشی به گونه‌ای عمل کند که دانش‌آموزان در آن، برای بهبود اجتماع خود دست به اقدام بزنند، نه تنها شهروندانی مسئول تربیت خواهد کرد، بلکه پادزهری در برابر ناامیدی و بی‌تفاوتی به نسل آینده تزریق خواهد کرد. این موضوع چه یک پدیده پیچیده مانند جنگ باشد، چه یک پدیده ساده مانند وظایف اولیه و ابتدایی شهروندی، دانش‌آموزان می‌توانند درباره کم و کیف واکنش خود نسبت به آن موضوع فکر کنند. می‌توان برای انتخاب یک اقدام اجتماعی مشارکتی، از طریق طوفان فکری، رامحل‌های ممکن را از دانش‌آموزان جویا شد، پس از آن از طریق رأی‌گیری یا اجماع نظر، یک یا چند رامحل ممکن، در دسترس، اثربخش را انتخاب کرد. این اقدامات می‌توانند اشکال مختلفی از نوشتن طومار گرفته تا پروژه‌های خدمت محور مانند کمک به سازمان حمایتگر افراد خاص داشته باشد. مثلاً شهرداری تهران با همکاری وزارت آموزش و پرورش، هر ساله انتخاباتی تحت عنوان انتخابات شهردار مدرسه برگزار می‌کنند که سال گذشته در ۴۴۰ مدرسه پایتخت به صورت هم زمان انجام شد. این انتخابات با هدف تقویت مشارکت اجتماعی دانش‌آموزان و تمرین فعالیت‌های مدنی شکل گرفته است و می‌تواند در انتقال مفاهیم مهم شهری از جمله کاهش تولید زباله، تفکیک زباله، رعایت قوانین رانندگی، حفظ و نگهداشت شهر و غیره مفید واقع شود.



بحث درباره مسائل مناقشه برانگیز

دانش‌آموزان معمولاً دوست دارند درباره مباحث داغ روز صحبت کنند و این اتفاق در مدارس بین آن‌ها رخ می‌دهد. متولیان امر آموزش نسبت به این موضوع باید آگاه باشند و معلمان نیز در سر کلاس‌ها باید زمینه این مباحثه را به وجود بیاورند. رویکرد معلمان باید هم پیش‌کنشی و هم واکنشی باشد؛ یعنی هم خود موضوعات بحث برانگیز را مطرح کنند و هم به سؤالات دانش‌آموزان پاسخ دهند. اگر سؤالات دانش‌آموزان در زمانی مطرح شوند که برای مکالمه طولانی وقت کافی وجود ندارد، معلمان نباید موضوع را تغییر دهند؛ بلکه باید سؤال را تصدیق کنند و بعداً به آن برگردند. در صورت لزوم والدین نیز باید در جریان قرار بگیرند که موضوعاتی که ذهن بچه‌هایشان را به خود مشغول کرده است چیست. البته، مسئولان و معلمان همواره باید در نظر داشته باشند که چه چیزی مناسب سن دانش‌آموز است. برای مثال اگر دانش‌آموزان کلاس دوم دبستان از معلم بخواهند که در مورد زلزله ویرانگری که به تازگی رخ داده است با آن‌ها سخن بگویند، بهتر است بر روی موضوعاتی مانند علم زمین‌شناسی یا زلزله‌شناسی، وضعیت کم‌کمرسانی به مردم آسیب‌دیده و حتی چگونگی این که خود دانش‌آموزان می‌توانند به آن‌ها کمک کنند، متمرکز شود. نمونه تازه‌ای از این نوع اقدام، اهدای کمک‌های مختلف توسط دانش‌آموزان بسیاری از استان‌ها (حتی مناطق محروم) به سیل‌زدگان بود.

طرح سؤالات اساسی و ترویج گفت و گو

نظام آموزشی باید به گونه‌ای طراحی شود که دانش‌آموزان را مجبور به تعمق کند تا به سؤالات اساسی بپردازند. برای مثال دانش‌آموزان معمولاً یاد می‌گیرند که این سؤال پاسخ دهند که «بخش‌های مختلف دولت چه وظایفی بر عهده دارند؟» اما عده کمتری از آن‌ها یاد می‌گیرند که

مشارکتی تر ساختن کلاس‌های درس

معلمان باید درباره چگونگی وادار کردن دانش‌آموزان به درگیر شدن در برنامه‌های درسی و آنچه در کلاس اتفاق می‌افتد فکر کنند. آیا می‌توان به دانش‌آموزان اجازه داد مقررات یا دستورالعمل‌هایی برای کلاس تعیین کنند؟ چگونه دانش‌آموزان می‌توانند ایده‌های خود در مورد تکالیف، مطالعه و امتحانات را به اشتراک بگذارند؟ آیا می‌توان برخی تصمیمات را با اجماع نظر اتخاذ کرد؟ چگونه می‌توان اجازه داد دانش‌آموزان به صورت جداگانه یا به صورت گروهی در کلاس به تدریس بپردازند؟ معمولاً در کلاس‌ها تعداد محدودی از دانش‌آموزان در مباحث کلاسی شرکت می‌کنند. یکی از وظایف معلمان و نظام آموزش و پرورش این است که زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را فراهم کند. یکی از راهکارهایی که معلمان می‌توانند اتخاذ کنند استفاده از روش‌های ترکیبی جلب مشارکت است: گروه‌های کوچک، جفت، گروه‌های بزرگ، گروه‌های همکار و روش‌های دیگر. دانش‌آموزانی که اغلب در کلاس ساکت هستند، احتمالاً می‌توانند از طریق فعالیت‌هایی که شامل نوشتن یا هنر است در کلاس درس مشارکت داشته باشند.



آموزش حل اختلاف به دانش‌آموزان

تضاد و اختلاف، بخشی از زندگی است. در واقع، اختلاف به خودی خود پدیده نامطلوبی نیست؛ بلکه می‌تواند موجب پویایی زندگی شوند و درک بیشتر یا پیوندهای عمیق‌تر بین افراد شود. اما متأسفانه تضادها و اختلافات در مدارس غالباً باعث ناهماهنگی، ناراحتی، دعوا یا حتی خشونت می‌شود. این دقیقاً همان جایی است که مهارت‌های اجتماعی و عاطفی به کار می‌آیند. داشتن این مهارت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در دنیای اجتماعی خود به راحتی زندگی کنند و در ابعاد مختلف زندگی پیشرفت کنند.

۱۵ قدم تا شادابی در زندگی و افزایش نشاط همیشگی



در دنیای امروز بسیاری از روان شناسان به دنبال راهایی برای تغییر نگرش نسبت به زندگی و شاد زیستن هستند. شاد بودن امری لازم برای زندگی

امروزه می‌باشد روان شناسان بر این باورند که شادابی و سلامت روحی و روانی با یکدیگر ارتباطی تنگاتنگ دارند و توصیه می‌کنند با تغییر نگرش نسبت به زندگی و لذت بردن از آن می‌توان شادابتر بود. باید خود را باور کرد و به دنبال بهانه‌های گوناگون برای شاد بودن بود. شاد زیستن کار دشوار غیرممکن نیست فقط باید بخواهید زندگی خود را از یکنواختی و کسالت در بیاورید با راهکارهایی که در زیر عنوان شده‌اند شما می‌توانید از زندگی لذت ببرید و شادابی در زندگی را تجربه کنید. در لحظه

زندگی کنید:

هیچ گاه خود را نگران اتفاق‌های نیفتاده نکنید و با حسرت گذشته فرصت زندگی در لحظه را از خود نگیرید و سعی کنید از فرصت خود به خوبی استفاده نمایید.

بلند خندیدن:

زمانی که شما بلند می‌خندید هورمون "آندروفین" بیشتری در مغز شما ترشح می‌شود و به شما احساس نشاط و شادابی دست می‌دهد.

خواب کافی و خوب:

درست و به اندازه خوابیدن شما، به شادابی در زندگی کمک می‌کند سعی کنید شب‌ها زود بخوابید و روزها برای انجام ورزش یا هواخوری زود بیدار شوید.

گوش دادن به موزیک:

موسیقی به آرام شدن شما کمک می‌کند و موسیقی‌های آرام مغز را هشیارتر می‌کند.

نظم داشتن:

در محل کار، منزل، آشپزخانه محیط اطرافتان را مرتب کنید فضای آشفته و نامرتب ذهن شما را به هم می‌ریزد و انرژی شما را می‌گیرد.

قدرت نه گفتن را در خود تقویت کنید:

در مواقع لازم و زمانی که درخواستی غیر میل و خواست شما می‌شود به راحتی نه بگویید در این صورت افکار شما به هم نخواهید ریخت.

برنامه ریزی کنید:

برای خود هدف گذاری کنید و لیستی از کدهایی که می‌خواهید انجام بدهید تهیه نمایید این‌گونه ذهن شما دچار نظم و هدفمندی خواهد شد و در انجام کارهایتان موفق تر خواهید بود به علاوه، دیگر دغدغه کارهای فراوان و عقب افتاده را نخواهید داشت.

برای انجام هر کاری زمان بندی داشته باشید:

با زمان بندی برای کارهایتان شما راحت‌تر به امور رسیدگی خواهید کرد و هر کاری را در زمان خود انجام می‌دهید.

برای احساس شادابی در زندگی خود، گل و گیاه بکارید:

با باغبانی کردن احساس خوب و مفید بودن به شما دست خواهد داد و با پرورش گیاهان، هرس کردن احساس شادابی و آرامش به شما دست می‌دهد.

اخبار ناگوار را پی گیری نکنید:

شنیدن اخبار ناخوشایند به شما تنش وارد می‌کند و انرژی شما را از بین می‌برد.

ارتباط خود را با خدا قوی کنید:

ارتباط با خدا و صحبت کردن با او به شما

آرامش و احساس امنیت روانی می‌دهد. با این کار کمتر احساسا شکست و ضعف خواهید کرد.

خدا را به خاطر نعمت هایش شکرگزاری کنید:

شکر گزاری یعنی از آنچه که دارید شاد باشید و به خاطر نداشته هایتان خود و دیگران را سرزنش نکنید.

به مکان‌های آرام بروید:

گاهی اوقات با خودتان خلوت کنید و خود را از تنش‌ها دور نگاه دارید.

به دیگران کمک کنید:

با کمک کردن به دیگران شما احساس شاد بودن خواهید کرد و علاوه بر این کمک به دیگران به شما عزت نفس خواهد داد. و باعث شادابی در زندگی می‌گردد.

به مکان‌های مقدس بروید:

این اماکن به شما آرامش خاطر می‌دهد و شما را آرام می‌کند.

اوقاتی را با دوستانتان بگذرانید:

زنجیره روابط دوستانه شما را برای ساعتی از تنش‌ها دور خواهد کرد و به شما احساس شادی خواهد داد.

گاهی با رعایت نکاتی ساده بهتر درک می‌کنیم که چگونه شاد باشیم و از شاد بودن در زندگی نهایت بهره را ببریم.

منبع: ارگا



زمان برای آنان که انتظار می‌کشند بسیار کند می‌گذرد

برای آنان که می‌ترسند بسیار سریع می‌گذرد

برای آنان که غمگین هستند بسیار طولانی است

و برای آنان که شادی می‌کنند بسیار کوتاه است

اما برای آنان که عشق می‌ورزند تا ابد ادامه دارد.

”هنری ون دایک“

تا زمانی که برای خودتان ارزش قائل نشوید برای

زمان خود نیز ارزشی قائل نخواهید شد

و تا زمانی که ارزش زمان را درک نکنید

نمی‌توانید هیچ کاری با آن انجام دهید.

”ام. اسکات پک“

همه ما چند ماشین زمان داریم!

بعضی ماشین‌ها ما را در زمان به عقب می‌برند

که خاطرات نامیده می‌شوند

برخی ماشین‌ها ما را در زمان به جلو می‌برند که

رویا نامیده می‌شوند.

”جرمی آبرونز - بازیگر“

اگر زندگی را دوست دارید زمان را هدر ندهید

زیرا زمان چیزی است که زندگی از آن ساخته

شده است.

”بروس لی“

خبر بد این که زمان پرواز می‌کند!

خبر خوب این که شما خلبان هستید!

اگرچه نمی‌توانید مالک زمان شوید اما می‌توانید

از آن استفاده کنید.

”مایکل آلتسولر“

بگذار زندگی ات به آرامی روی لبه‌های زمان به

رقص درآید همانند رقص شبی روی نوک یک

برگ ...

”رابیندرانات تاگور“

زمان شما محدود است، آن را با زندگی کردن در

زندگی دیگران هدر ندهید.

”استیو جابز“

سفره ایرانی



به راستی که می‌توانیم سفره‌های شمالی کشورمان را یک کلکسیون بی نظیر از خوراک‌های خوش طعم و بی نظیر به حساب بیاریم. تنوع بسیار زیاد و در عین حال استفاده از مواد غذایی متنوع و با کیفیت فرهنگ غذایی این خطه از کشور عزیزمان را بی نظیر کرده است. امروز هم قرار هست سری به سفره گیلان عزیز بزنیم و با طرز تهیه یک خورشید خوش طعم با نام چغرتمه بیشتر آشنا شویم. امیدوارم در تجربه تهیه این خوراک با ما همراه باشید.

مواد لازم

مرغ خرد شده ۲ تکه

زعفران دم کرده ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

فلفل سیاه، زردچوبه، پودر تخم گشنیز و پودر دارچین از هر کدام ۱ قاشق چای خوری

نمک به میزان لازم

تخم مرغ ۲ عدد

پیاز نگینی خرد شده ۱ عدد

آب نارنج یا آبغوره ۵۰ میلی لیتر

استاک مرغ ۲۰۰ میلی لیتر

مراحل تهیه

۱. برای این خورشید باید اول تکه‌های مرغمان رو مزه دار کنیم به همین خاطر، کمی نمک و فلفل سیاه را به همراه نیمی از زعفران به تکه‌های مرغ اضافه می‌کنیم و ظرف رو با یک محافظ غذا می‌پوشانیم و داخل یخچال قرار می‌دهیم و ۳۰ دقیقه اجازه استراحت به مرغ می‌دهیم تا مزه دار بشود.

۲. بعد از این مدت، تکه‌های مرغ رو از یخچال خارج می‌کنیم و داخل یک قابلمه مقداری روغن می‌ریزیم و سپس تکه‌های مرغ رو داخلش سرخ می‌کنیم تا دو طرفشان طلایی رنگ بشود.

۳. حالا پیازی رو که خرد کردیم توی همان روغنی که مرغ را تفت دادیم می‌ریزیم و سرخشان می‌کنیم.

۴. وقتی پیازها طلایی شدن، نمک رو به همراه ادویه‌ها اضافه می‌کنیم و یک تفت کوچک می‌دهیم تا عطر ادویه‌ها بلند بشود.

۵. بعد تکه‌های مرغ تفت داده شده را اضافه می‌کنیم و بعد استاک مرغ را اضافه می‌کنیم. می‌توانیم از همین مقدار آب جوش به همراه ۲/۱ قرص عصاره مرغ استفاده کنیم. اجازه می‌دهیم تا مرغ‌ها بپزند.

۶. در اواخر پخت مرغمان وقتی آب خورشید کم شده بود تخم مرغ‌ها را در یک کاسه می‌شکنیم و کمی نمک و فلفل و پودر دارچین به آن اضافه می‌کنیم و بعد با یک همزن دستی یا چنگال خوب هم می‌زنیم تا از حالت لختگی دربیایند.

۷. حالا مابقی زعفران را هم اضافه می‌کنیم و با تخم مرغ مخلوط می‌کنیم.

۸. حالا مقدار کمی روغن را داخل ماهیتابه می‌ریزیم وقتی داغ شد، تخم مرغ زعفرانی را داخل تابه می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم تا خودش را بگیرد.

۹. زمانی که تخم مرغ خودش را گرفت، به آرامی هم می‌زنیم تا کمی داخل روغن تفت بخورد و سرخ بشود.

۱۰. در ۵ دقیقه پایانی پخت مرغ، تخم مرغ سرخ شده را اضافه می‌کنیم و بعد آبغوره یا آب نارنج را اضافه می‌کنیم.

۱۱. اجازه می‌دهیم تا ۲-۳ دقیقه خورش جوش بخورد و بعد قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم. خورش را در ظرف مورد نظرمان کشیده و همراه با چلو زعفرانی سرو می‌کنیم.

رژیم غذایی مناسب برای جلوگیری از بروز آلزایمر

مواد غذایی که برای فعالیت مغز مفیدند:

ویتامین B۱۲

این ویتامین برای فعالیت بهتر اعصاب و سلول‌های مغزی ضروری است. بسیاری از مردم با جذب ویتامین B۱۲ از مواد غذایی مشکل دارند و آن را از طریق مکمل‌ها به دست می‌آورند. فولات، ویتامین B۶ و ویتامین B۱۲ با هم هموسیستئین که ممکن است در جریان خون ایجاد شود را از بین می‌برند.

انگور و انواع بری

بلوبری و انگور آنتوسیانین دارند که از آنتی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شود. مطالعات استفاده از آن را در بهبود یادگیری و حافظه مؤثر دانسته‌اند.

حبوبات

حبوبات به خصوص انواع لوبیا و نخود حاوی ویتامین B۶، فولات، پروتئین، کلسیم و چربی مفید است که همگی در جلوگیری از بروز آلزایمر مؤثرند.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین بسیار غنی از بتا کاروتن است که یک آنتی‌اکسیدان قوی است.

آجیل

آجیل‌ها و دانه‌های روغنی غنی از ویتامین E هستند که به پیشگیری از بیماری آلزایمر کمک می‌کنند. از جمله بادام، گردو، فندق، پسته، تخمه آفتابگردان، کنجد و بذر کتان.

سبزیجات برگ سبز

این سبزیجات منبع مناسبی برای دریافت آهن، فولات و ویتامین‌های گروه B می‌باشند که در پیشگیری از بروز آلزایمر مؤثرند.

منبع: Foodrevolution



آخرین یافته‌های علمی نشان می‌دهد که تغییرات رژیم غذایی و شیوه زندگی می‌تواند مانع از افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر شود. این رژیم غذایی مغزی تقریباً مشابه رژیم غذایی است که به جلوگیری از سکتة مغزی، بیماری‌های قلبی، چاقی و سایر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند (رژیم غذایی کم‌چربی حاوی سبزیجات، میوه‌ها، دانه‌های کامل و حبوبات). ترکیب این رژیم با فعالیت فیزیکی و ذهنی از یک طرف و جلوگیری از ورود بیش از حد عناصر مضر مانند آلومینیوم به بدن از طرف دیگر می‌تواند از بروز آلزایمر جلوگیری کرد.

مواد غذایی که برای مغز مضرند:

چربی اشباع شده

تحقیقات نشان داده که چربی اشباع شده در گوشت، محصولات لبنی و تخم مرغ باعث افزایش سطح کلسترول و تولید پلاکت‌های بتا آمیلوئید در مغز می‌شود که می‌تواند سبب بروز آلزایمر شود. مصرف چربی‌های ترانس خطر ابتلا به آلزایمر را بیش از پنج برابر افزایش می‌دهند.

وجود بیش از حد آلومینیوم در مواد غذایی

تحقیقات، وجود آلومینیوم در مغز بیماران مبتلا به آلزایمر را نشان داده است، از ظروف آلومینیومی پوشش نیافتة اجتناب کنید و هنگام خرید کنسرو و غذاهای فرآوری شده، برچسب‌ها را بخوانید.

وجود بیش از حد مس در مواد غذایی

مس بیش از حد سبب کاهش توانایی شناختی می‌شود و باعث بروز بیماری آلزایمر می‌شود.

وجود بیش از حد آهن در مواد غذایی

آهن بیش از حد می‌تواند در مغز موجب تولید رادیکال‌های آزاد شود. استفاده بیش از حد از ظروف چدنی، گوشت و مکمل‌های آهن می‌تواند سبب تجمع بیش از حد آهن در بدن شود.

زندگی باور می‌خواهد!

زندگی باور می‌خواهد

آن هم از جنس امید

که اگر سختی راه

به تو یک سیلی زد

یک امید از ته قلب به تو گوید:

که خدا هست هنوز

امید یعنی بدانی

تا هستی میتوانی تغییر کنی

و دنیا رو تغییر بدی.

امید یعنی بدانی

خداوند دوستت داره

و آگه به تو زمان داده

معنیش این است که

توی این فرصت می‌شود یه کارهایی کرد.

امید یعنی این که

اگر دانه‌ی زندگی صد بار از دستت رها شد

باز هم برای برداشتن

و به مقصد رساندن آن

به ابتدا برگردیم

این بار محکم‌تر گام برداریم

هر لحظه این را به یاد داشته باشید

که اندازه‌ی مشکلاتت

از قدرت خداوند

خیلی کوچک‌ترند

پس با خودت زمزمه کن

لاحول ولا قوه الا بالله



خبررسانی به موقع باعث رشد و پیشرفت جامعه

نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه بوشهر گفت: خبررسانی به موقع سبب رشد و پیشرفت جامعه در ابعاد گوناگون، افزایش آگاهی جامعه و احساس مسئولیت اجتماعی می‌شود.



آیت‌الله صفایی بوشهری در آیین تجلیل از خبرنگاران خبرگزاری صداوسیما، جایگاه خبررسانی و خبرنگاران را در جامعه بسیار مهم دانست و افزود: خبرنگاران واسطه دانش جامعه با حوادث و اتفاقات هستند و در این عرصه نقش مهم و اساسی دارند. وی با تأکید بر توجه به صداقت در خبررسانی اضافه کرد: اگر امانت و صداقت در خبررسانی نباشد جامعه دچار هرج و مرج می‌شود. نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه بوشهر با تأکید بر نقش مهم اصحاب رسانه در اطلاع رسانی خاطر نشان کرد: محور تمام فعالیت‌های رسانه‌ای دیداری، شنیداری و نوشتاری حوزه خبر است. وی با بیان اینکه یکی از جلوه‌های استکبار جهانی امپریالیسم خبری است گفت: استکبار

رسانه‌ای سازمان‌های پیچیده و غول‌پیکری را تشکیل داده‌اند که اطلاع‌رسانی دنیا و افکار عمومی جهان را مدیریت می‌کنند. آیت‌الله صفایی بوشهری با استناد به آیات الهی در قرآن کریم بر توجه به خط‌الهی خبری تأکید کرد و افزود: خداوند متعال در قرآن کریم بر صداقت خبری تأکید کرده است که اگر خبری از سوی امپریالیسم خبری ارائه شد باور نکنید. وی بیان اینکه خبررسانی سبب ایجاد مسئولیت اجتماعی در جامعه می‌شود خاطر نشان کرد: در حادثه وقوع سیل امسال در کشور این مهم را شاهد بودیم که پس از اطلاع‌رسانی، مردم به یاری آسیب دیدگان شتافتند. نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه بوشهر با اشاره به وجود ۶ ابر رسانه و ۱۳ شبکه بزرگ رسانه‌ای استکباری در جهان افزود: امپریالیسم خبری با ایجاد این ابر رسانه‌ها با پوشش گسترده خبری افکار عمومی جهان را مدیریت می‌کند. وی تصریح کرد: یکی از کارکردهای انقلاب اسلامی خبررسانی صادقانه و ضد استکباری است که تاکنون رسانه‌ها و خبرنگاران انقلابی در این عرصه موفق عمل کرده‌اند. آیت‌الله صفایی بوشهری با اشاره به افزایش رسانه‌های خبری در فضای مجازی و حقیقی جهان تصریح کرد: با گسترش سیستم‌های الکترونیکی، فضاهای اطلاع‌رسانی و رسانه‌ای در جهان افزایش یافته و اکنون هر نفر با داشتن فضای مجازی به عنوان یک رسانه مطرح است. وی به برنامه‌ریزی دشمن علیه نظام اسلامی ایران پرداخت و گفت: بیش از پنج هزار شبکه فارسی زبان بیگانه علیه نظام اسلامی ایران فعالیت می‌کنند که در مقابل آن جبهه مقاومت رسانه‌ای اسلامی ایجاد شده که موفق عمل کرده است. نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه بوشهر تأکید کرد: جهان استکبار با این همه امکانات و تجهیزات نتوانسته برنامه‌های خود را در ایران عملیاتی کند که نشان از رسالت صحیح خبرنگاران انقلابی، اصحاب رسانه، رسانه ملی و استانی دارد. در این آیین از خبرنگاران صدا و سیمای مرکز بوشهر قدردانی شد.

مسئولیت اجتماعی در قبال کودکان کار

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی گیلان تأکید کرد: نگرانی و دلسوزی برای کودکان کار و بد سرپرست می‌بایست به مسئولیت اجتماعی در قبال آنان تبدیل شود.

پریسا کرمی در حاشیه برگزاری کارگاه آموزشی «رفتار با کودکان خیابانی، کودکان کار و کودکان بی‌سرپرست و بد سرپرست» گفت: برگزاری کارگاه‌های آموزشی ویژه در حوزه فعالیت‌های اجتماعی در راستای شاخص‌های قانون حقوق شهروندی مورد تأکید مسئولان نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران است که در کتابخانه‌های عمومی به جدیت در حال اجراست. وی اظهار داشت: تمامی تلاش مجموعه کتابخانه‌های عمومی جلوگیری از بروز آفت‌ها و معضلات موجود در جامعه است و این کارگاه آموزشی با هدف آشنایی با پدیده کودکان کار و خیابانی و چگونگی مواجهه با این کودکان با اذعان به رسالت مجموعه کتابخانه‌های عمومی در آگاهی



بخشی مناسب به مخاطبان در خصوص پدیده‌های اجتماعی برگزار شده است. پریسا کرمی به انتظارات مخاطبان از کتابخانه‌های عمومی اشاره کرد و گفت: کتابخانه‌های عمومی با بررسی نیازهای اطلاعاتی جامعه مخاطب خود از نقاط ضعف و قوت عملکرد خود آگاه است و با برنامه‌ریزی راهبردی و ارزشیابی اقدامات خود سعی در ارتقاء دانش مخاطبان خود دارد. وی ادامه داد: کارگاه‌های آموزشی در زمینه فعالیت‌های اجتماعی در راستای شاخص‌های ارائه قانون حقوق شهروندی برگزار می‌شود. کرمی برپای این کارگاه‌های آموزشی را در راستای ارائه خدمات کتابخانه‌های عمومی به این قشر و کمک به ارتقاء سطح دانش و مهارت‌های کودکان کار عنوان کرد و گفت: تغییر نگرش افراد جامعه نسبت به این افراد و ایجاد محیط مناسب فکری برای کودکان کار و خانواده‌های ایشان یکی از رسالت‌های فرهنگی است که مجموعه کتابخانه‌های می‌تواند گام‌های مثبت را در این زمینه بردارد. وی با اشاره به وجود ۸۲ کتابخانه عمومی نهادی در سراسر استان افزود: در برخی روستاهای گیلان، کتابخانه‌های عمومی تنها مراکز فرهنگی هستند که مورد توجه کودکان و بانوان خانه دار نیز قرار گرفته‌اند.

گام‌های ماندگار منطقه ویژه اقتصادی خلیج فارس



سعید خادمی پور» بایان این که صنایع برای ایجاد توسعه‌ی پایدار نیازمند عمل به مسئولیت‌های اجتماعی هستند، اظهار داشت: در جهان امروز هیچ حرکت اقتصادی بدون پشتوانه‌ی فرهنگی، اجتماعی و هنری به سرمنزل مقصود نخواهد رسید و این مسأله قانونی نانوشته در اقتصادهای موفق است و امروز سازمان‌ها تنها در برابر سهامداران خود مسئول نیستند و عملکرد یک سازمان تنها با در نظر گرفتن سوددهی و بر مبنای منافع کوتاه مدت سنجیده نمی‌شود. ذی نفعان یک مجموعه شامل طیف وسیعی از کارکنان، مشتریان، شرکای تجاری، جامعه محلی، شهروندان و محیط زیست می‌شود. در نهایت نیز یک بنگاه اقتصادی نسبت به تمامی این ذی‌نفعان مسئولیت و وظایفی دارد. وی مردم هرمزگان را بخشی از ذی‌نفعان اصلی منطقه ویژه اقتصادی صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس عنوان کرد و افزود: دیدگاه مدیرعامل محترم و تمام ارکان مجموعه بر این است که علاوه بر خدمات اقتصادی در زمینه‌ی مسئولیت‌های اجتماعی نیز اقدامات ماندگاری صورت پذیرد. وی در تشریح برخی از اقدامات اخیر منطقه ویژه اقتصادی صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس به بازسازی کامل مدرسه روستای تیاب خونسرخ و تجهیز آن و همچنین تکمیل سیستم سرمایشی این مدرسه اشاره کرد و افزود: یکی از محورهای اصلی مسئولیت اجتماعی توسعه عدالت آموزشی است که از کنار هم قرار گرفتن عدالت و آموزش توسعه حاصل می‌شود. خوشبختانه منطقه ویژه اقتصادی خلیج فارس به این مهم توجه داشته و همین امر نیز سبب شد تا شرایطی را فراهم کند که دانش‌آموزان این روستا بتوانند با فراغ بال بیشتری به تحصیل بپردازند. ساخت سر درب ورودی روستای تیاب خونسرخ، ایجاد و نگهداری فضای سبز این روستا نیز از دیگر اقدامات منطقه ویژه در است که تأثیر شگرفی در روحیه‌ی مردم این روستا خواهد داشت. عضو هیئت ریسه شورای روابط عمومی هرمزگان اظهار داشت به وجود زیرساخت‌ها ورزشی در یک منطقه در کاهش معضلات اجتماعی به‌خصوص برای جوانان اشاره کرد و گفت: همین امر سبب شد تا ما در منطقه ویژه اقدام به زیرساخت‌های ورزشی کنیم تا بدین ترتیب سهمی هر اندازه کوچک در کاهش آسیب‌های اجتماعی داشته باشیم. خادمی پور ترمیم آسفالت ورودی روستا و ساخت آلاچیق را از دیگر اقدامات منطقه ویژه اقتصادی صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس عنوان کرد و اظهار داشت: تمام تلاش خود را برای آبادانی منطقه خواهیم کرد و کمک به پیشرفت همه جانبه ایران، به‌ویژه مردم شریف استان هرمزگان همواره سرلوحه‌ی کار ما خواهد بود.

منبع: روابط عمومی منطقه ویژه اقتصادی خلیج فارس

عملکرده پتروشیمی مارون در تعهد به مسئولیت‌های اجتماعی

نماینده مردم شهرهای بندر ماهشهر، بندر هندیجان، امیدیه و بندر امام خمینی در مجلس شورای اسلامی، در بازدید مدیرکل محیط زیست استان از پتروشیمی مارون، عملکرد این شرکت در راستای تعهد به مسئولیت‌های اجتماعی را قابل ستودن دانست. علی گلمرادی در این بازدید گفت: پتروشیمی مارون یکی از شرکت‌های خوب منطقه در انجام مسئولیت‌های اجتماعی است. وی افزود: جایی که خوب کار شود، مسئولیت‌های اجتماعی دیده شود، مردم دیده شوند باید از آن تعریف کنیم و آنجایی هم که بی توجهی به مردم این شهرستان می‌شود را ابراز می‌کنیم. عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی، بیان داشت: پتروشیمی مارون از شرکت‌های خیلی خوب است، مدیریت شرکت، هیئت مدیره، کارکنان خیلی خوبی دارد که متعلق به این منطقه هستند و دلسوزانه کارشان را انجام می‌دهند. گلمرادی با اشاره به وضعیت صنایع پتروشیمی در منطقه اظهار داشت: وضعیت امروز صنعت با سنوات یا دهه گذشته قابل قیاس نیست. اما پتروشیمی مارون حقیقتاً از شرکت‌های سرآمد در توجه به مسئولیت‌های اجتماعی است، طبیعتاً در بحث محیط زیست به خوبی می‌توانید آن را ارزیابی کنید که انشالله نمره قابل قبولی دارند. وی افزود: شرکت‌ها باید همیشه به منطقه توجه داشته باشند و شاهد هستیم در روز گذشته کلنگ زنی دیگری در بندر ماهشهر و در هفته‌ها و ماه‌های گذشته نیز چندین پروژه آموزشی که ضرورت در بحث زیرساخت‌های آموزشی دارد و قابل توجه هم هست، از سوی پتروشیمی مارون صورت گرفته است. نماینده مردم بندر ماهشهر، امیدیه، بندر هندیجان و بندر امام خمینی (ره) گفت: در بحث محیط زیست ما به عنوان نماینده مجلس می‌توانیم با اصلاح و تدوین قانون محیط زیست قدرت بیشتری را در اختیار اداره کل محیط زیست قرار دهیم و با اهرم‌های آن برای منطقه بهره‌گیری کنیم و از طرفی اداره کل محیط زیست هم می‌بایست در بحث شرکت‌های پتروشیمی ملاحظات اجتماعی و اقتصادی را لحاظ نماید تا صنعت هم بتواند با ثروت آفرینی و اشتغال زایی کمک حال منطقه باشد. وی یادآور شد: انشالله در جلسات دیگری که با حضور همه مدیران عامل تشکیل شود، در کنار همدیگر در خصوص امکانات و محیط زیست شهرستان رسیدگی بیشتری باید انجام گیرد چرا که وضعیت خوب و مناسبی در منطقه نداریم. علی گلمرادی با بیان اینکه مردم و نظام از اهمیت بالایی برخوردار هستند، تأکید نمود: یک قصور از مدیران شهری بوده و بخشی از آن مربوط به مدیران عامل گذشته و باید برای حفظ نظام و مردم، همدیگر را خوب تحمل کنیم و به همدیگر کمک کنیم و آنجایی که بحث مردم و نظام است، کمتر با یکدیگر مامشات کنیم و هدف گذاری به‌گونه‌ای باشد که منطقه آزار نبیند. وی در پایان اظهار داشت: ذهنیت مردم نسبت به صنعت مثبت نیست و باید برای شهرستان کارهای بیشتری در حوزه محیط زیست و امکانات شهری انجام دهیم.

منبع: ایلنا

ایچ افکار منفی برای افراد موفق خطرناک است



آیا تا به حال احساس خود را با افکار منفی خراب کرده اید؟ آیا شما در مورد افکار منفی که می دانید نباید به آنها فکر کنید، را در نظر می گیرید؟ حقیقت این است که بسیاری از ما این کار را انجام می دهیم. اما افکار منفی و سمی چیزی است که افراد موفق از آنها اجتناب می کنند زیرا می تواند به حرفه شان آسیب برساند. با شناختن افکار منفی که شما را به عقب برمی گردانند، می توانید آن را مثبت تر و حتی مفید تر کنید. لی لمبارت، مربی مشاغل راهنمایی های خود را در مورد چگونگی انجام این کار به اشتراک می گذارد که با برجسته کردن 6 افکار منفی رایج شما را راهنمایی می کند.

۱. برای اینکه من موفق شوم باید همه چیز کامل باشد.

کمال گرایی مضر است و جزء افکار منفی محسوب می شود زیرا این یک هدف غیرممکن است. در پایان هیچ رزومه ای، هیچ مصاحبه ای و هیچ کاری کامل نیست. لمبارت می گوید: هر کس و هر شغلی دارای نقاط قوت و ضعف خود است و هیچ کس کامل نیست. به جای ترس از تغییر شغل یا تمرکز بر چیزهایی که هنوز به دست نیآورده اید، هرگونه اشتباهات را به عنوان فرصت هایی برای بهبود در نظر بگیرید. لمبارت توضیح می دهد: «تلاش برای چیزهای جدید این است که چگونه مهارت های جدید یاد بگیریم و آن ها را توسعه دهیم.» قرار دادن چنین انتظارات زیادی در مورد خود، هم از نظر عاطفی خطرناک و هم غیرمعمول است.

۲. تقدیر من شکست خوردن است.

گاهی اوقات ما با موانع و حتی تنش های روزانه که بخشی طبیعی از زندگی هستند روبرو می شویم اما حقیقت این است که شما هرگز نباید به شکست یا موفقیت تکیه کنید. آینده شما در دستان شماست و اینکه چگونه به آن سفر می کنید مهم است. لمبارت می گوید: «به جای تمرکز بر هدف نهایی و اینکه آیا شما شکست می خورید یا موفق خواهید شد، تمرکزتان را بر روی روند و آنچه که در طول راه می توانید به دست آورید، بگذارید.» «برای جویندگان شغل، این می تواند به معنای تکمیل یک دوره آنلاین، آشنایی با صنعتی جدید و یا دریافت بازخورد مثبت از یک استخدام کننده باشد.» گام های کوچک بهتر از برداشتن گام است. فراموش نکنید که این پیروزی های کوچک را جشن بگیرید و آن ها را به عنوان دستاوردهای خود ببینید.

۳. برای موفقیت به دیگران احتیاج دارم.

لمبارت می گوید: «ترس از آنچه که دیگران فکر می کنند، یکی از افکار منفی مشترک میان اغلب

مردم است که مردم را از جستجوی هدف باز می دارد.» «بسیاری از مردم به خاطر ترس از آنچه دیگران فکر می کنند و اگر آن ها به حرفه ای با وضعیت کمتر و یا پرداخت پایین تر بروند وحشت دارند». با این حال، نظر هر فرد متفاوت است. برخی از افراد برای نظر دیگران ارزش زیادی قائل می شوند و برای دیگران زندگی می کنند، برخی دیگر هم کاری که خودشان صلاح می دانند را انجام می دهند. بهترین راه این است که سعی کنید به جای درخواست مجوز، از دوستان و خانواده مشورت بخواهید. در پایان روز، اگر شما کاری را انجام می دهید که برای شما معنی دار است، بسیار خوشحال خواهید شد.

۴. من «همیشه» یا «هرگز» این کار را انجام می دهم.

هیچ کس «همیشه» یا «هرگز» کاری انجام نمی دهد؛ به همین دلیل است که شما هیچ نظارتی بر رفتار خود ندارید. به خاطر داشته باشید که می توانید همه چیز را هر زمان که بخواهید تغییر دهید مخصوصاً اگر بخواهید حرکتی حرفه ای انجام دهید. لمبارت می گوید: مهم است که مثبت باقی بمانید و خودخواه باشید. اگر شما از این زبان منفی استفاده می کنید، کم کم به آن ها اعتقاد پیدا می کنید. تمرکز بر استفاده از زبان مثبت نشان می دهد که شما در کنترل آینده خود موفق هستید و به فرصت ها و سازگاری با تغییرات معتقدید. پس هرگز این کلمات را نگویید!

۵. گذشته من، آینده مرا رقم می زند.

اگر شما چیزی را در گذشته تجربه کرده اید که به طور ناگهانی شما را تحت تأثیر قرار داده است، مانند از دست دادن شغل خود یا عدم اعتماد به نفس، ممکن است به آسانی بر آینده شما تأثیر بگذارد؛ اما فقط به این دلیل که در گذشته سختی هایی داشته اید، به این معنی نیست که شما در آینده هم دچار مشکل می شوید. آن را به

عنوان فرصتی برای ارزیابی مجدد آنچه که می خواهید، ببینید و برایش تلاش کنید زیرا هر چیزی که ارزشش را دارد، شما را به خطر می اندازد. لمبارت توصیه می کند که به دنبال فرصت هایی باشید که به صورت حرفه ای و شخصی به شما انرژی می دهد تا اعتماد به نفس خود را به دست آورید. در یک باشگاه ثبت نام کنید، فعالیت ورزشی داشته باشید یا شور و شوقی که همیشه از آن لذت می بردید را تجربه کنید. این تنها زمانی است که اعتماد به نفس شما را بازسازی می کند، در نتیجه شما احساس آمادگی برای انجام اقداماتی را دارید که برای پیشبرد حرکت لازم است.

۶. احساسات من واقعیت من هستند.

لمبارت می گوید: «گاهی اوقات منتقد درونی تان، شما را در بدترین حالت ممکن می بیند.» این افکار منفی می گوید: «شما به اندازه کافی خوب نیستید»، هیچ کس شما را استخدام نمی کند، شما کم سواد هستید و غیره. مهم است که تصدیق کنید که شما در حال تبدیل شدن به بهترین حالت خود هستید و برای آن آماده باشید. برای هر یک از افکار منفی یک استدلال پیشنهادی آماده شده است تا بتوانید با منتقد درونی خود مبارزه کنید به عنوان مثال، اگر فکر می کنید واجد شرایط نیستید، مهارت های بیشتری را یاد بگیرید و توانایی یادگیری را افزایش دهید. اگر برای آن آمادگی دارید، می توانید اذعان کنید که این ها فقط احساسات شما هستند، نه واقعیت.

در نهایت، افکار منفی ما فقط افکار ما هستند و می توان آن ها را در نظر گرفت، به چالش کشید و با تمرین، برای مثبت تر و مفیدتر کردن آن ها جهت درخشش در حرفه تلاش کرد.

حل جدول چطور مغزتان را جوان تر می کند؟

جوان بمانید!

تحقیقات نشان داده است که فعالیت مغز در سنین میان سالی و حتی قبل از آن می تواند در آینده به فرد کمک کند تا دچار آلزایمر (که شایع ترین شکل دمانس یا زوال عقل است) نشود. البته این تنها عامل مؤثر در ایجاد بیماری نیست و تغذیه، فعالیت بدنی، ژنتیک و خیلی چیزهای دیگر در این مسئله نقش دارند. بعد از ۲۰ سالگی با افزایش سن بیش از ۲۰۰ میلیارد سلول عصبی تحلیل رفته و می میرند. تحلیل قوای شناختی که از عوارض این مرگ سلولی است، ابتدا ضعف حافظه و قدرت شنیدن خود را نشان می دهد. البته نگران نشوید، این روند تا حدی قابل پیشگیری است. محققانی از انجمن ملی علوم معتقدند کسانی که در فعالیتهای چالش برانگیز مغز (مانند جدول کلمات متقاطع، شطرنج و کتاب خواندن و سفر) به عنوان یک سرگرمی و تفریح شرکت می کنند، می توانند باعث کندی روند پیری در مغز خود شوند. همچنین بررسی ۲۰ ساله پزشکان در کالج پزشکی آلبرت انیشتین در نیویورک نشان داده است کسانی که ۴ روز در هفته جدول کلمات متقاطع حل می کنند، ۴۷ درصد کمتر از کسانی که یک روز در هفته این کار را می کنند در معرض خطر دمانس (زوال عقل) هستند. دکتر رابرت فریدلند، پروفیسور عصب شناسی از دانشگاه "کیس وسترن ریزرو" در کلیولند در این باره می گوید: کسانی که از ۲۰ تا ۶۰ سالگی بیشتر از مغز خود کار می کنند کمتر دچار آلزایمر می شوند. در این افراد فعالیتهای دوباره سازی (مانند حل کردن جدول) به اندازه فعالیتهای آموزشی (مانند شرکت در یک کلاس برای یادگیری یک مهارت تازه) مؤثرند. بد نیست بدانید این محققان معتقدند هیچ وقت برای شروع چنین فعالیتی دیر نیست.

راه جدید آموزش!

جدول نه تنها برای حل مشکلات روزمره مفید است بلکه به آموزش موضوعات خاص هم کمک می کند. ماری جو فرچ از دانشگاه ماریون ایالت اوهایو معتقد است، جدول علاوه بر جلب رضایت فرد بار آموزشی هم برای او دارد. جالب است بدانید او اغلب در کلاس درس برای سنجش یادگیری دانشجویانش، امتحان را به شکل حل جدول برگزار می کند و معتقد است این روش (به علت همراهی سرگرمی با آموزش) می تواند در یادگیری دانشجویان مؤثرتر از سایر روش ها باشد. خوشبختانه همان طور که بزرگسالان با حل جدول به دانش خود اضافه می کنند، بچه مدرسه ای ها هم می توانند از حل جدول برای یادگیری استفاده کنند و حتی می توان این کار را به صورت خانوادگی و دسته جمعی انجام داد.



می خواهیم به یاد آورم!

اگر اهل نرمش و ورزش باشید، می دانید که هر عضله ای که در تمرین ها بیشتر به کار گرفته شود، قوی تر و بزرگتر می شود. مغز نیز همین طور است یعنی هر چه شما مغزتان را بیشتر ورزش دهید این عضو مهم بدن شما گسترده تر و قوی تر خواهد شد. پس مغز هم مانند سایر اعضای بدن به ورزش و تحرک احتیاج دارد که طبق نتایج مطالعات دکتر فتوحی حل کردن جدول می تواند این هدف را تأمین کند. دکتر مجید فتوحی که کتابی به نام درمان حافظه نوشته است، هم اکنون عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی هاروارد در رشته نورولوژی و مشاور نورولوژی در مرکز تحقیقات بیماری آلزایمر در بیمارستان جان هاپکینز بوده و همچنین عضو آکادمی نورولوژی آمریکا، انجمن پزشکی آمریکا، سازمان بین المللی تحقیقات مغزی، انجمن پزشکی ماساچوست و انجمن علوم اعصاب نیز هست. اگر شما هم می ترسید که بزرگترین دارایی خود یعنی حافظه تان را از دست بدهید و در جستجوی راهی برای تقویت آن هستید، جدول حل کنید. به طور طبیعی با افزایش سن و پیر شدن، توانایی ما برای به یاد آوردن و به خاطر سپردن کمتر و کمتر می شود. اما در هر سنی می توان این روند را کند کرد یا جلوی آن را گرفت. لایب از خودتان می پرسید مگر این حافظه به چه درد می خورد؟! بهتر است بدانید تمام کارهایی که انجام می دهید وابسته به همین حافظه است، از مسواک زدن دندان هایتان تا لذت بردن از شامی که با خانواده می خورید. حافظه یکی از اجزای ضروری زندگی شماست و با از دست رفتن آن که ممکن است از نشانه های آلزایمر باشد، زندگی شما مختل خواهد شد. مثلاً همین برگشتن به خانه، که ممکن است خیلی پیش پا افتاده به نظر برسد، بدون به خاطر سپردن آدرس محل زندگی ممکن نیست. علاوه بر این حافظه، انعکاسی از زندگی شماست. اولین دیدار با همسر، در آغوش گرفتن فرزندان برای اولین بار پس از تولد، دوستان و همکلاسی های شما در دوران تحصیل همه و همه بهانه هایی هستند که نخواهید این نعمت خدا را از دست بدهید.

محققان می گویند حل کردن جدول کلمات متقاطع روشی استثنایی و کار آمد برای جوان نگه داشتن مغز است. شما که تصمیم گرفته اید ورزش، اندام خود را متناسب کنید؟ چرا همین برنامه را برای مغزتان انتخاب نمی کنید؟! مغز و فکر شما هم به اندازه عضلاتتان برای رسیدن به سلامت نیاز به ورزش دارد.

می پرسید چطور مغزتان را ورزش بدهیم؟ با حل کردن جدول! به تازگی محققان متوجه شده اند که جدول حل کردن علاوه بر سرگرمی و تفریح فواید دیگری هم دارد. این کار نوعی ورزش برای مغز معرفی شده است. به این ترتیب کسانی که علاقه دارند ذهن خود را هم مانند بدنشان ورزش کنند، لازم است این ورزش مغز یعنی جدول حل کردن را شروع کنند. البته این تنها خاصیت جدول حل کردن نیست! اگر باور نمی کنید، بخوانید. می گویند جدول کلمات متقاطع، مشهورترین و گسترده ترین بازی در جهان است، اگر چه تاریخچه کوتاهی دارد. اولین جدول ها در قرن ۱۹ در انگلستان متولد شدند. این جدول ها در نوع خود بسیار ابتدایی بوده و از مربع های کلمات ساخته شده بودند. به طوری که گروهی از کلمات طوری کنار هم قرار داده شده بودند که در جهت عمودی و افقی به یک شکل خوانده می شدند. این جدول ها در مجلات دوره ای و کتاب های معمای کودکان چاپ می شد. با این حال در آمریکا جدول حل کردن به یکی از جدی ترین سرگرمی های بزرگسالان تبدیل شد. بد نیست بدانید اولین جدول کلمات متقاطع منتشر شده به وسیله یک روزنامه نگار به نام "آرتور واین" اهل لیورپول طراحی و ساخته شد که به عنوان مبتکر بازی های مشهور جهان شناخته شده است. ۲۱ دسامبر ۱۹۱۳ تاریخ چاپ این جدول در روزنامه ای به نام دنیای نیویورک است. یافته های پژوهشی که چندی پیش در مجله جهانی روان شناسی سالمندی منتشر شد، نشان می دهد هر چه افراد بالای ۵۰ سال بیش تر به بازی هایی مانند سودوکو و جدول کلمات متقاطع بپردازند، عملکرد مغزشان بهتر است. در این مقاله به پژوهشی درباره تأثیر حل کردن جدول و سودوکو بر سلامتی می پردازیم.

فعالیت رسمی «طرح نماد» برای سال تحصیلی ۹۹-۹۸

«نماد»، عنوان اختصاری طرحی با نام «نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان» است که با هدف دستیابی به چارچوب همکاری نظام یافته برای مداخله سریع، به موقع و مؤثر در آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان، طراحی و آغاز شد. در این طرح، به تمامی راهکارها در دو بُعد مهم «تقویت عوامل محافظت‌کننده» و «کاهش عوامل مخاطره‌آمیز» در زمینه‌های گوناگون آموزشی، غربالگری، ارجاع، درمان، حمایت‌های روانی، مددکاری اجتماعی، معاضدت‌های انتظامی و قضایی، به همراه کوشش برای پیشگیری‌های وضعی، توجه شده است. مطابق برنامه زمان‌بندی طرح، مقرر شده است که تا سال ۱۴۰۰، این طرح در تمام مدارس کشور مستقر شود و به این ترتیب، با استقرار آن، ضمن اینکه همکاری بین دستگاه‌ها از طریق یک سامانه جامع نرم افزاری، نظام یافته و هوشمند خواهد شد، می‌توان امیدوار بود که میزان آمادگی کشور برای واکنش سریع در فوریت‌های اجتماعی دانش‌آموزان، افزایش یافته و تقویت خواهد شد.

طرح «نماد» چه بخش‌ها و ابزارهایی دارد و هر یک از این بخش‌ها چگونه فعالیت می‌کنند؟

طرح «نماد»، چهار بخش مهم دارد که شامل غربالگری، آموزش‌های ارتقایی، سامانه ارجاع و ارائه خدمت است.

بخش غربالگری: در این بخش، علاوه بر پرسشنامه‌ها و ابزارهای غربالگری، راهنمایی نیز برای نحوه استفاده و پیاده‌سازی پرسشنامه‌ها و ابزارهای غربالگری، تهیه و تدوین شده است. این راهنماها شامل پرسشنامه‌هایی در دو محور «غربالگری اختلالات روانی و رفتاری» و «غربالگری رفتارهای پرخطر» تهیه و تدوین شده است که به تفکیک سه دوره تحصیلی و نیز تفکیک جنسیت است.

بخش آموزش: در این بخش، راهنمایی برای دانش‌آموزان، والدین و کارکنان مدارس با هدف استفاده در آموزش‌های ارتقایی تهیه شده است. این راهنماها در زمینه مهارت‌های خود مراقبتی و در موضوعاتی، چون خودآگاهی، توکل، اعتماد به نفس، بخشایشگری، صبر، مدیریت احساسات، کنترل استرس، مدیریت خود و تنظیم شناختی هیجانات، به صورت جداگانه برای والدین، کارکنان و دانش‌آموزان تدوین شده است.

بخش سامانه الکترونیک ارجاع: سامانه طرح نیز با نام سامانه جامع نظام مراقبت اجتماعی از دانش‌آموزان، طراحی و راه اندازی شده است. در این سامانه، تمام عملیات شبکه‌سازی مراکز ارائه خدمت، انجام غربالگری، آموزش‌های ارتقایی و نیز ارجاع برای مداخلات تخصصی و مددکاری، یکپارچه شده و به صورت نرم افزاری، هدایت و پیگیری می‌شود.

بخش مداخله و ارائه خدمت: در این بخش، راهنماهای ارائه خدمت، در دو بخش ۱- «راهنمای مداخلات روان‌شناختی» شامل «اختلالات روانی و رفتاری» و «اختلالات مرتبط با رفتارهای پرخطر» و ۲- «راهنمای خدمات مددکاری و حمایت‌های اجتماعی»، تدوین شده است.

او ادامه داد: «همچنین ۳۲ میز نماد استانی در مراکز مشاوره استان‌ها و یک میز نماد کشوری در شهر تهران از ابتدای مهر شروع به فعالیت خواهند کرد.»

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان چیست؟

همان‌طور که در سند تعریف شده است، منظور از نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان، مجموعه‌ای نظام یافته از خدمات و برنامه‌ها شامل غربالگری، آموزش، توانمندسازی و حمایت‌های روانی - اجتماعی، به منظور مراقبت دانش‌آموزان در برابر رفتارهای پرخطر، آسیب‌های اجتماعی و جرائم از طریق مداخله به موقع و مؤثر است.

طرح «نماد»، از چه مدل و چارچوبی استفاده می‌کند؟

چارچوب این ائتلاف با تأکید بر سه محور شناسایی، آموزش و مداخله طراحی شده است که هر یک شامل فعالیت‌هایی خواهد بود.

۱- شناسایی و غربالگری در مدارس از طریق شواهد میدانی، از آزمون‌های استاندارد روانی، آزمون‌های خطرپذیری، شواهد کلینیکی و چک لیست‌ها نیز استفاده خواهد شد.

۲- آموزش‌های رشد مدار شامل آموزش و توانمندسازی معلمان و والدین، تولید برنامه درسی پیشگیری مربوط به هر دوره تحصیلی و منابع کمک آموزشی آن، برگزاری و اجرای دوره‌های آموزشی رشد مدار پیشگیری، اجرای فعالیت‌های مکمل و ترویجی.

۳- مداخلات وضعی و روانی - اجتماعی شامل اقدامات مداخله‌ای برای کاهش عوامل مخاطره‌آمیز (از جمله اقدامات انتظامی و مناسب‌سازی فضاها)، برگزاری جلسات و دوره‌های آموزشی برای خانواده‌ها (به‌ویژه موارد لازم‌التوجه)، خدمات و حمایت‌های روانی - اجتماعی، خدمات مددکاری به خانواده‌ها، معاضدت‌های حقوقی و مالی مورد نیاز، مشاوره‌های خانوادگی و فردی، معاضدت‌های تحصیلی، درمان و بازتوانی.



مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی در دوره آموزشی - توجیهی طرح ملی نماد ویژه مدرسان استانی از آغاز فعالیت رسمی این طرح برای سال ۱۳۹۸ خبر داد. به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل معاونت پرورشی و فرهنگی، مسعود شکوهی مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی، در مراسم آغازین دوره آموزشی - توجیهی مدرسان تخصصی طرح ملی نماد ویژه مدرسان استانی، با ذکر اهمیت این طرح ائتلافی در راستای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی گفت: «فعالیت طرح ملی نماد برای سال تحصیلی ۱۳۹۸ از امروز رسماً آغاز می‌شود.» شکوهی ادامه داد: «از همه عزیزان می‌خواهم با اتحاد شناختی، نگرشی و رفتاری کامل در حوزه تخصصی آموزش مهارت‌های ارتباطی به پیشرفت طرح کمک کنند.» او با اشاره به این که جلسات آموزشی به مدت سه روز انجام می‌شود از مدرسین درخواست کرد با رویکرد آموزش تخصصی شناسایی، غربالگری، درمان و ارجاع که در طول این دوره‌ها به آن پرداخته خواهد شد، به آموزش مدرسان منطقه‌ای اقدام کنند و از روند اجرای طرح ارزشیابی مستمر داشته باشند.» مدیرکل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش افزود: «امسال هم ۳۵ منطقه که ۴ منطقه آن از استان تهران و سی و یک منطقه آن از سایر استان‌هاست به اجرای کامل طرح ملی نماد می‌پردازند و در تمامی ۷۵۴ منطقه میز نماد منطقه‌ای راه‌اندازی خواهد شد.»

نقش تشکل‌ها در بهره‌وری و رونق تولید

رئیس سازمان ملی بهره‌وری گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد، علت عدم توفیق در رشد بهره‌وری، نبودن مدل مدونی برای همکاری و عدم توافق میان سازمان و تشکل‌ها در اجرای مدل بهره‌وری است.

نشست نقش تشکل‌ها در بهره‌وری و رونق تولید، به همت انجمن مهندسی صنایع کشور به میزبانی سازمان ملی بهره‌وری ایران در روز سه‌شنبه ۲۲ مرداد ۹۸ با حضور فاطمه پهلوانی، رئیس سازمان ملی بهره‌وری ایران؛ مهدی فتح‌الله، عضو هیئت علمی دانشگاه و رئیس انجمن مهندسی صنایع ایران، حمید کلانتری، رئیس انجمن بهره‌وری؛ مهدی نجف‌پور، نایب رئیس انجمن ملی حمایت از مصرف‌کنندگان و آرمان خالقی، عضو هیئت مدیره خانه صنعت ایران و فرشاد مقیمی، معاون برنامه‌ریزی و امور اقتصادی وزارت صمت برگزار شد. فاطمه پهلوانی رئیس سازمان ملی بهره‌وری ایران در سخنانی بر اشاعه فرهنگ بهره‌وری، ارائه خدمات مشاوره‌ای، تربیت مروجان بهره‌وری و اجرای طرح سفیران بهره‌وری به منظور تبدیل مفهوم بهره‌وری به رفتار اجتماعی از سطوح پایه سنی در دبستان و دبیرستان تأکید کرد و گفت: نقش تشکل‌های تخصصی در ترویج فرهنگ بهره‌وری در کشور و ارائه کمک‌های تخصصی به دستگاه‌های اجرایی در ارتقا بهره‌وری بسیار مهم است. وی افزود: در طی سالیان متمادی که وظایف قانونی در زمینه سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، نظارت برای سازمان تعریف شده، همیشه در کنار این سازمان، تشکل‌هایی تخصصی فعالیت داشته‌اند، ولی به نظر می‌رسد این همکاری نتوانسته به اهداف تعریف شده دست یابد. بررسی‌ها نشان می‌دهد، علت این عدم توفیق فقدان مدل مدونی برای همکاری و عدم توافق میان سازمان و تشکل‌ها در اجرای مدل است. وی در ادامه ضمن تأکید بر طراحی این مدل، از اقدامات سازمان برای طراحی شبکه ملی بهره‌وری ایران متشکل از اجزاء مختلف ذینفع بهره‌وری در کشور خبر داد و گفت: سازمان ملی بهره‌وری ایران از تشکل‌های تخصصی بهره‌وری می‌خواهد نظر علمی و قابل اجرای خود برای ترسیم مدل‌های همکاری با این سازمان را ارائه نمایند.



سمن‌ها بازوان توانمند دولت در کاهش آسیب‌های اجتماعی



علی بدرشکوهی روز شنبه در بازدید از موسسه توانمندسازی بهشت بانوان، افزود: در سال گذشته دولت تدبیر و امید بیش از ۵ میلیارد تومان اعتبار برای کاهش آسیب‌های اجتماعی در آذربایجان شرقی اختصاص داده است. وی با بیان اینکه کاهش آسیب‌های اجتماعی جزء با مشارکت سمن‌ها امکان ندارد، اظهار داشت: امید است رسانه‌ها نیز در معرفی سازمان‌های مردم‌نهاد و جذب مشارکت خیران به مدیریت استان کمک کنند. مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری آذربایجان شرقی از تلاش‌های نوآورانه موسسه توانمندسازی بهشت بانوان قدردانی کرد و گفت: جمعیت بانوان سرپرست خانوار در سال‌های اخیر افزایش یافته است و اکثریت این بانوان فاقد مهارت و توانمندی لازم برای اداره زندگی هستند. بدرشکوهی با اشاره به اینکه این موضوع می‌تواند بیش از پیش این خانواده‌ها را آسیب پذیر کند، ادامه داد: اجرای برنامه‌ها و سیاست‌هایی در راستای توانمندسازی، مهارت‌آموزی و آماده‌سازی بانوان سرپرست خانوار برای مدیریت مستقل اقتصادی و اجتماعی از اقدام‌های قابل توجه سمن‌های استان در راستای کاهش آسیب‌های اجتماعی است. در این مراسم مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری آذربایجان شرقی و اعضای هیئت نظارت بر سازمان‌های مردم‌نهاد استان از بخش‌های مختلف موسسه توانمندسازی بهشت بانوان بازدید کرده و با مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره این تشکل مردم‌نهاد گفت‌وگو کردند.

ظرفیت مساجد و سمن‌ها در احیای حقوق کودکان

معاون عمرانی استانداری قزوین گفت: برای برنامه‌ریزی در احقاق حقوق کودکان باید از ظرفیت‌های مساجد و سمن‌های مردمی استفاده منطقی کنیم. کنفرانس تخصصی حقوق کودک با حضور محمود عباسی معاون حقوق بشر و امور بین‌الملل وزیر دادگستری و دبیر مرجع ملی کنوانسیون حقوق کودک، آیت‌الله عابدینی امام جمعه قزوین، محمد قاسمی دادستان، علی فرخزاد معاون عمرانی استانداری، صدیقه ربیعی مدیرکل امور بانوان، مریم بیدخام مدیرکل امور اجتماعی استانداری، محمد شفیعی فرماندار قزوین و جمعی از مدیران دستگاه‌های اجرایی در سالن استانداری برگزار شد. علی فرخزاد در این کنفرانس اظهار داشت: برگزاری کنفرانس‌های تخصصی می‌تواند یک نوع یادآوری و تلنگری برای همه ما باشد که به اطراف خود با دقت بیشتری نگاه کنیم و حقوق کودکان و شهروندان را فراموش نکنیم. وی اضافه کرد: وزارت کشور در این حوزه با نظر کنوانسیون یونسف، ایجاد شهرهای دوستدار کودک را در اسفند ماه سال گذشته ابلاغ کرده و شهرهای نمونه برای اجرای آزمایشی انتخاب شده‌اند تا در فضاهای عمومی و خاص موضوع مادر و کودک مورد توجه بیشتر قرار گیرد. فرخزاد تصریح کرد: در کنار سمن‌ها و نهادهای مردمی می‌توانیم از ظرفیت‌های مساجد، مراکز فرهنگی و اجتماعی هم برای حفظ حقوق کودک استفاده کنیم. معاون عمرانی استانداری قزوین یادآور شد: استفاده از امکانات شهرداری‌ها در ایجاد فضاهای ویژه کودک باید مورد توجه باشد و در این میان ایجاد محلات و بوستان‌های کوچک ویژه کودک و مادران می‌تواند به حفظ حقوق شهروندی کمک کند. فرخزاد اظهار داشت: یکی از حقوق مهم کودک بهره‌مندی از امکانات تحصیلی است که وجود حدود ۱۸۰ دانش‌آموز بازمانده از تحصیل در مقایسه با ۲۳۰ هزار دانش‌آموز مشغول تحصیل، شاید نگران‌کننده نباشد اما باید تلاش کنیم تا همین تعداد هم بتوانند ادامه تحصیل دهند و بی‌سواد نباشند. معاون عمرانی استاندار قزوین گفت: در حوزه حقوق کودک نسبت به نقش تشکل‌های مردم‌نهاد کم‌توجهی شده و باید سهم آن‌ها را در حفظ و ارتقای حقوق کودک و ارائه راهکارهای ارتقای حقوق کودک پررنگ شده و افزایش یابد. وی بیان کرد: در استانداری قزوین در حد امکانات و توان خود با کمک امور بانوان آمادگی داریم برای رفع مشکلات این حوزه و کمک به کودکانی که از حقوق اولیه خود بازمانده‌اند حمایت کنیم.



برای سم زدایی بدن چه چیزهایی بخوریم؟

بدن ما به صورت روزانه در معرض آلاینده‌های مختلفی است. زمانی که در ترافیک می‌نشینیم، هوای آلوده‌ای را نفس می‌کشیم. زمانی که از غذاهای دریایی استفاده می‌کنیم ممکن است در معرض جیوه موجود در آن باشیم. زمانی که آب می‌نوشیم ممکن است در مورد آلاینده‌های سربی موجود در آن نگران باشیم. زمانی که شیر می‌خوریم باید وجود کاراگینان را بررسی کنیم. خوشبختانه غذاهای متعددی وجود دارد که می‌تواند سیستم دفاعی بدن را در برابر این سموم تقویت کند.



غذاهای پروبیوتیکی

فلزات سنگین همچون سرب و جیوه در هوا، آب و غذاها یافت می‌شود. محققان در حال حاضر به دنبال انواع خاصی از پروبیوتیک‌ها هستند که بتواند سموم را از بدن دفع کند و جلوی جذب این مواد را در داخل بدن بگیرد. کلم ترش یکی از موادی است که حاوی پروبیوتیک است و مصرف آن می‌تواند مفید باشد.



شیر

بر اساس مطالعات انجام شده، مصرف رژیم غذایی سالم و سرشار از کلسیم می‌تواند جلوی جذب سرب در بدن را بگیرد. بنابراین مصرف لبنیات را فراموش نکنید.



سیر

این ماده معدنی به روش‌های مختلفی به بدنتان سود می‌رساند؛ به کبد کمک می‌کند آنزیم‌های طبیعی سم زدای خود را رها کرده و مواد شیمیایی را از جریان خون خارج کند. ضمناً، سولفور آن، بسیاری از باکتری‌های پاتوژنیک (بیماری‌زا)، ویروس‌ها و انگل‌های موجود در روده‌ی بزرگ و کوچک را نابود کند.



روغن زیتون

مطالعات انجام شده تأثیر روغن ماهی و کپسول‌های روغن زیتون را در برابر آلاینده‌های موجود بررسی کرده‌اند. یافته‌ها نشان می‌دهد روغن زیتون تأثیر بهتر و بیشتری دارد. نفس کشیدن در هوای آلوده باعث ایجاد فشار بر روی بدن می‌شود و می‌تواند باعث افزایش فشارخون شود. همین امر منجر به ایجاد سگته یا حملات قلبی خواهد شد. بعد از مصرف مکمل‌های حاوی روغن زیتون؛ افراد شرکت کننده در مطالعه تنفس راحت‌تر و بهتری داشتند.



چای سبز

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که مصرف چای سبز می‌تواند تسکین و آرامشی در برابر آلرژن‌های موجود در هوا همچون موی گربه، گرده و برخی از مواد شیمیایی سمی ایجاد کند. دانشمندان معتقدند که آنتی‌اکسیدان اصلی چای سبز یعنی EGCG ممکن است هیستامین و ایمونوگلوبولین E (ترکیبات مسئول تحریک واکنش) را مسدود کند.



آوکادو

گلوکاتایون موجود در آوکادو، برای جمع‌آوری سموم از کبد، بسیار سودمند است.



جوانه کلم بروکلی

مطالعه‌ای که در چین انجام شده نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های ساخته شده از جوانه کلم بروکلی ممکن است خطرات مرتبط با سلامتی در مورد آلاینده‌های هوا را کاهش دهد. بر اساس این مطالعه، جوانه کلم بروکلی دارای گلوکورافانین بالایی است. این ماده یک آنتی‌اکسیدان قوی است و می‌تواند در دفع سموم از بدن مفید باشد.



کلم پیچ

افرادی که مبتلا به آسم و بیماری انسداد مزمن ریوی هستند، اگر ویتامین C پایینی داشته باشند بیشتر در معرض آلاینده‌های هوا قرار دارند. بر اساس مطالعات انجام شده در انگلستان؛ مصرف میوه و سبزیجاتی که حاوی مقادیر زیادی از ویتامین C هستند (همچون کلم پیچ) می‌تواند خط دفاعی بدن را تقویت کند.



دانه آفتابگردان

محققان دانشگاه لندن بر این باورند که ویتامین E می‌تواند عملکرد ریه‌ها را بهبود بخشد و آسیب ناشی از ذرات معلق در هوا را کاهش دهد. دانه آفتابگردان یکی از موادی است که ویتامین E بسیار بالایی دارد. شما می‌توانید این مواد را به سالاد خود اضافه کنید.

مهارت ارتباط و تعامل با دیگران به کودکان

بچه‌ها به زودی بزرگ می‌شوند، کار می‌کنند، ازدواج می‌کنند و با مسائل مختلف روبرو می‌شوند. کودکان در صورتی می‌توانند با مسائل و مشکلات مختلف کنار بیایند که از قبل برای آن آماده شده باشند. تعاملات میان خواهر و برادرها و دوستان تمرینی بسیار موثر برای رویارویی با مشکلات زندگی است. کودکان باید بیاموزند تا در عین احترام گذاشتن به دیگران و کنترل خود، حق خود را بگیرند و نظر خود را به راحتی بیان کنند. مثلاً برای این منظور می‌توانید از بچه‌ها بخواهید یکدیگر را نقاشی کنند و هر وقت که یکدیگر را رنجاندند، قسمتی از نقاشی را پاره کنند. این کار تأثیر بسیار زیادی بر کودکان دارد و به آن‌ها می‌فهماند که رنجاندن دیگران چه تأثیر بدی بر آن‌ها می‌گذارد.

مدیریت زمان در فرزندان

مهارت مدیریت زمان یکی از مهارت‌های مهم و اساسی دوران بزرگسالی است. کودکان باید مدیریت زمان را در زندگی بیاموزند و با فعالیت‌های بهبود یافته آشنا شوند. مثلاً باید بدانند که تماشای زیاد تلویزیون تأثیر بدی بر آن‌ها و زندگی‌شان می‌گذارد. وقتی که کودک بزرگ شد باید یک ساعت مخصوص برای خود داشته باشد و بیاموزد که باید برای بیدار شدن از خواب تقلاً کند. کودکان خود را تشویق کنید تا کارهای مدرسه‌شان را در زمان مقرر انجام دهند. حتی می‌توانند کارهای روزانه خود را یادداشت کنند تا یک برنامه درست برای انجام آن‌ها داشته باشند. در صورتی که برای انجام به موقع کارهای خود اضطراب زیادی دارد راهی پیدا کنید تا موجب آرامش او شود.

مدیریت مالی

اجازه دهید تا کودکان تصمیم‌های مالی کوچکی برای خود بگیرند. بچه‌ها با اشتباه در موقعیت‌های کنترل شده، چیزهای زیادی می‌آموزند. بچه‌ها باید یاد بگیرند تا پول خود را چگونه خرج کنند. شرایط و مقررات را برای آن‌ها مشخص کنید مثلاً اگر ماهانه به آن‌ها پول می‌دهید باید بدانند که تا ماه آینده خبری از پول نیست، حتی اگر پول خود را زودتر از موعد مقرر خرج کنند. به آن‌ها بیاموزید پول‌های خود را برای نیازهای مختلف تقسیم‌بندی کنند و بخشی از پول را پس انداز کنند.



آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان پس از تأمین نیازهای اولیه، از اولویت‌های تربیتی آن‌ها است. تربیت فرزندان یکی از مهم‌ترین وظایف والدین است. کودکانی که امروز در محیط امن خانواده و تحت مراقبت والدین قرار دارند، به زودی وارد اجتماع می‌شوند و تشکیل خانواده می‌دهند. والدین الگوی فرزندانشان هستند و تمامی رفتار و کارهایشان در ذهن کودکان ثبت می‌شود و تأثیر بسیار زیادی بر شخصیت آن‌ها می‌گذارد. از این رو بهتر است که والدین با مهارت‌های زندگی و آموزش آن‌ها آشنایی داشته باشند تا بتوانند آن‌ها را به خوبی به کودکان خود آموزش دهند. در ادامه مقاله به بررسی کامل آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان می‌پردازیم.

رعایت نظم

معمولاً بچه‌ها انبوهی از وسایل بازی و خرده ریز برای خود دارند. دسته بندی و مرتب کردن وسایل بچه‌ها را به خودشان بیاموزید و آن‌ها را تشویق کنید تا وسایل قدیمی‌شان را به دیگران ببخشند. می‌توانید صندوق‌های فانتزی و جذاب برای آن‌ها تهیه کنید تا برای مرتب کردن وسایلشان تشویق شوند.

مهارت‌های خانه داری در زندگی

انسان هر شغلی که داشته باشد باید بتواند کارهای خود و خانه‌اش را انجام دهد. می‌توانید در انجام کارهای کوچک خانه مثل جدا کردن کاهوها و چیدن نان‌ها از کودکان کمک بگیرید و یا از آن‌ها بخواهید لباس‌هایشان را در ماشین لباس‌شویی بیندازند. در هنگام خرید کردن کودکان را نیز با خودتان ببرید و آن‌ها را با مواد غذایی و ملاحظات اقتصادی آشنا کنید. با یادگیری تدریجی کارهای خانه، کودکان در بزرگسالی به خوبی می‌توانند از عهده‌ی کارهای شخصی خانه‌شان بر بیایند.

مهارت تصمیم‌گیری

مهارت تصمیم‌گیری یکی از بزرگ‌ترین مهارت‌های لازم در زندگی است. از فرزندانتان بخواهید اهدافشان برای آینده را بنویسند و سپس در مورد کارهای لازم برای رسیدن به اهدافشان با آن‌ها صحبت کنید. به آن‌ها

بیاموزید که در مسیر رسیدن به اهدافشان باید به شواهد و مدارک تکیه کنند و با اطمینان تصمیم بگیرند. هم چنین در هنگام تصمیم‌گیری کودکان، مزایا و معایب آن تصمیم را بگویند و سپس تصمیم‌گیری را به عهده خود او بگذارید.

تعمیر و نگهداری

پس از اینکه فرزندتان نشان داد از عهده‌ی مراقبت از اسباب و لوازمش برمی‌آید، نوبت به کمک کردن در مراقب و نگهداری از چیزهای بزرگ‌تر و مهم‌تر می‌رسد که به رسیدگی منظم نیاز دارند. بچه‌ها با انجام کارهای خانه و به عهده گرفتن مسئولیت رسیدگی به برخی ماشین‌آلات و ابزارها، اتکای بیشتری به خود پیدا می‌کنند. بچه‌ها از همراهی پدرشان در فروشگاه ابزارفروشی لذت می‌برند؛ بنابراین بهتر است چند نکته را در خانه داری به یاد بسپارید:

سخت نگیرید: اشیاء می‌شکنند یا خراب می‌شوند. شاید تمیز کردن آشپزخانه‌ی آبگرفته‌تان برای شما کار خوشایندی نباشد، اما فرصت مناسبی برای آموزش کار تیمی به کودکان است.

مشتاق یادگیری باشید: وقتی کودکان اشتیاق شما را برای آموختن و انجام کارهای جدید مثل بتونه‌کاری و نقاشی دیوار ورامده‌ی آشپزخانه می‌بینند، درمی‌یابند که می‌توانند مهارت‌های جدیدی فراگیرند، حتی اگر آن مهارت‌ها فراتر از دامنه‌ی دانش و توانایی آن‌ها باشد.

با روی خوش از دیگران کمک بگیرید: اگر کمرتان زیر انبوه کارهای خانه و بیرون از خانه خم شده است، می‌توانید از این فرصت برای آموزش فرزندانتان استفاده کنید و از آن‌ها بخواهید به شما کمک کنند تا طعم همکاری و لذت موفقیت گروهی را بچشند.

عادت‌های سودمند

عادت‌های خوب (یا بد) در زندگی خانوادگی شکل می‌گیرند. عادت‌های خوب را تمرین کنید. سعی کنید به همراه همه‌ی خانواده همیشه غذای سالم بخورید. در مرادوات و روابط روزمره بر نگاه مثبت و سالم به جسم و بدن تأکید کنید. در انتخاب گفتار و واژگان و اثر آن بر برداشت کودک از خودش (مثبت یا منفی) دقت کنید. ممکن است لازم باشد نکته‌های مهم بهداشتی مانند گرفتن ناخن‌ها، استفاده از صابون و تعویض منظم لباس زیر را به کودکان بیاموزید. آموزش این نکته‌ها توجه پیوسته‌ی شما را می‌طلبد. نباید اجازه بدهید کودکان در بهداشت شخصی و مراقبت از خودشان تنبلی کنند.

طبیعت بکر ایران

کلوت شهداد

تعریف زیبایی‌های کویر کلوت شهداد عجیب و حیرت‌انگیز و شب‌های پرستاره‌اش را زیاد شنیده بودم و باید راهی کرمان می‌شدم تا آن را از نزدیک ببینم. سفر به کلوت شهداد یکی از سفرهای تکرار جاده اسالم به خلخال به اندازه جاده چالوس برای من رؤیایی است. اول این جاده، از سمت شهر اسالم به سمت شهر خلخال، جاده‌ای پوشیده از درختان جنگلی دیده می‌شود که مسیر پیچ در پیچ و بسیار زیبایی دارد. سپس با دور شدن از شهر اسالم مناظر اطراف دشت‌های سرسبز می‌شود که دامنه دید زیادی به



آبشار شوی

استان خوزستان من را یاد نخلستان‌های تماشایی، رطب و خرماهای تازه می‌اندازد، اما در کنار این موارد خوزستان همیشه برای من یادآور سفر به یاد ماندنی به آبشار شوی، یکی از زیباترین آبشارهای ایران است که برای رسیدن به آن کمی سختی را به جان خریدم. دره‌های سرسبز، آبشارهای کوچک و بزرگ که با صدای گوش نوازشان من را همراهی می‌کردند، از جذابیت این سفر برای من بودند که روح مرا تازه کرده و خستگی راه طولانی رسیدن به این آبشار را از من گرفتند. برخی آبشار شوی را به عنوان یکی از منحصر به فردترین آبشارهای خاورمیانه می‌شناسند.



جاده اسالم به خلخال

جاده اسالم به خلخال به اندازه جاده چالوس برای من رؤیایی است. اول این جاده، از سمت شهر اسالم به سمت شهر خلخال، جاده‌ای پوشیده از درختان جنگلی دیده می‌شود که مسیر پیچ در پیچ و بسیار زیبایی دارد. سپس با دور شدن از شهر اسالم مناظر اطراف دشت‌های سرسبز می‌شود که دامنه دید زیادی به آدم می‌دهد. در این میان روستاها و مناطق عشایر نشینی وجود دارند که سحرانگیز و حیرت‌آورند و من همواره وقتی از آنجا عبور می‌کنم، آرزو می‌کنم که کاش جای ساکنین آنجا بودم و صبح‌ها در منطقه‌ای به این زیبایی چشم‌هایم را باز می‌کردم.



روستای درک

سفر به روستای درک در استان سیستان و بلوچستان، ماجراجویی متفاوتی برای من بود. ساحل شگفت‌انگیز و رؤیایی این روستا که در آن تلاقی صحرا با دریای عمان را می‌شود تماشا کرد، بسیار حیرت‌انگیز است و در هیچ کجای دیگر ایران و شاید دنیا چنین منظره‌ای را نمی‌توان تماشا کرد. در کنار این ساحل بی‌نظیر، تماشای تپه‌های ماسه‌ای چشم‌نواز، سواحل صخره‌ای، سنی و مرجانی، کوه و جنگل، گله‌های گوسفند، بز و شتر تنها در این روستا نصیب من شد.

دریاچه اوان

دریاچه اوان یکی از دریاچه‌های طبیعی ایران در فاصله ۷۵ کیلومتری قزوین در منطقه‌ای کوهستانی است که به سبب چشم‌انداز تماشایی که دارد، طرفدارای زیادی را مجذوب خود می‌کند. من و دوستانم وقتی به دنبال جایی برای کمپ زدن هستیم، معمولاً به این دریاچه سفر می‌کنیم، چون اطراف این دریاچه زمین‌های مناسبی برای برپایی کمپ وجود دارد. مسیر رسیدن به دریاچه اوان نیز یکی از قسمت‌های فراموش‌نشده سفر برای من است چون با جاده‌های پیچ در پیچ و کوهستانی، با آبی بیکران آسمان و مناظر تماشایی، شیرینی سفر برای من دو چندان می‌شود.



امام حسین (ع) در کلام بزرگان



شخصیت والا و بی نظیر امام حسین(ع) که حاصل تربیت در دامن رسالت و پدر و مادری بزرگوار و خانواده الهی بوده و زندگانی سراسر شجاعت که همراه با عزت و عظمت برای جامعه بشری گردیده و پس از آن حادثه کربلا و قیام حسین بن علی(ع) بر اندیشه مردم جهان، حتی غیرمسلمانان تأثیر زیادی داشته است. رود خونی که از شهیدان کربلای معلی بر صحرا جاری شد، فرات حقیقتی گشت که جرعه نوشان عزت و آزادی را از هر مذهب و مسلک و هر دین و آیین به قدر تشنگی سیراب کرد. در این مسیر هر اندیشمندی که صدای کربلا بعد از قرن‌ها به گوشش می‌رسد، از عظمت آن لب به اعتراف می‌گشاید و از عظمت روح امام حسین(ع) می‌نویسد. در این نوشتار مختصر، سخنان تعدادی از بزرگان و متفکران جهان را در این باره می‌خوانید.

درویل:

در سفرنامه خود می‌نویسد: «سرگذشت غم انگیز امام حسین علیه السلام و یارانش اذهان نیمی از جهان اسلام را به خود مشغول داشته است. گذشت قرن‌های بسیار که هرکدام فاجعه‌ها و غم‌های خود را به همراه دارد این داغ را بی اثر نکرده است و احساسی را که یادآوری آن واقعه برمی‌انگیزد تخفیف نداده است... حتی دشمنان حسین علیه السلام با دیدن مقاومت بردبارانه او و از خودگذشتگی یارانش به رحم آمدند. وقایع ثبت شده روز هولناک دهم محرم چنان از عواطف پاک انسانی سرشار است که مردم را تکان می‌دهد و تأثر آن‌ها را از نسلی به نسلی دیگر منتقل می‌کند».

موریس دوکبری، مورخ اروپایی:

«اگر تاریخ نویسان ما حقیقت روز عاشورا را درک می‌کردند، این عزاداری را غیرعادی نمی‌پنداشتند. پیروان امام حسین(ع) به واسطه عزاداری برای امام می‌دانند که زبونی و پستی و زبردستی و استعمار و استثمار را نباید قبول کنند؛ زیرا شعار امام و پیشوای آنان تن ندادن به ظلم و ستم بود. حسین در راه شرف و ناموس و مردم و بزرگی مقام و مرتبه اسلام از جان و مال و فرزند گذشت و زیر بار استعمار و ماجراجویی‌های یزید نرفت. پس بیابید ما نیز شیوه او را سرمشق خود قرار داده و از ظلم یزیدیان و بیگانگان خلاصی یافته و مرگ باعزت را بر زندگی با ذلت ترجیح دهیم؛ این است خلاصه تعالیم اسلامی...».

پروفیسور براون:

«یادآوری واقعه کربلا که در آن سبط رسول بعد از تحمل آزار و عطش به شهادت رسید کافی است تا در سردترین و سست ترین افراد اثر گذارد. و حتی کسانی را که به امور حماسی و حزن آور اعتنا و توجهی ندارند به خود آورده و روح آنان را به درجات کمال بالا برد، به حدی که درد و مرگ بر آنان چیزی بی ارزش و سست شود».



جنگال بنی‌امیه به سرعت خود را برای قبول هر ناراحتی و فشاری آماده ساخت. در زیر آفتاب سوزان سرزمین خشک و در روی ریگ‌های تفتیده عربستان روح حسین علیه‌السلام فناپذیر است. ای پهلوان و ای نمونه شجاعت و ای شه سوار من؛ ای حسین».

ماربین آلمانی(خاور شناس) :

حسین «ع» با قربانی کردن عزیزترین افراد خود و با اثبات مظلومیت و حقانیت خود، به دنیا درس فداکاری و جانبازی آموخت و نام اسلام و اسلامیان را در تاریخ ثبت و در عالم بلندآوازه ساخت. این سرباز رشید عالم اسلام به مردم دنیا نشان داد که ظلم و بیداد و ستمگری پایدار نیست و بنای ستم هر چه ظاهراً عظیم و استوار باشد، در برابر حق و حقیقت چون پر کاهی بر باد خواهد رفت.

هاربین :

هاربین آلمانی می‌گوید: «اگر در کلمات و گفتار حسین علیه السلام درست دقت شود معلوم خواهد شد که هدف و آرمان حسین علیه السلام جلوگیری از ستم بود و این همه قوت قلب و از خودگذشتگی را در راه مقصود عالی خویش خرج کرده است. حتی در آخرین دقایق زندگی طفل شیرخوار خود را قربانی حق و حقیقت نمود و با این عمل اندیشه فلاسفه و بزرگان عالم را متحیر ساخت».

توماس کارلایل، مورخ و فیلسوف انگلیسی:

«بهترین درسی که از سرگذشت کربلا می‌گیریم این است که امام حسین (ع) و یارانش ایمانی استوار به خدا داشتند. آن‌ها با اعمال خویش ثابت کردند که در مقام مبارزه حق و باطل، تفوق عددی و کثرت عددی اهمیت ندارد و پیروزی حسین (ع) باوجود اقلیتی که داشت، باعث شگفتی من است».

مهاتما گاندی (رهبر استقلال هند):

من زندگی امام حسین (ع)، آن شهید بزرگ اسلام را به دقت خواندم و توجه کافی به صفحات کربلا نمودم و بر من روشن است که اگر هندوستان بخواهد یک کشور پیروز گردد، بایستی از سرمشق امام حسین(ع) پیروی کند..»

محمد علی جناح (رهبر بزرگ پاکستان):

هیچ نمونه‌ای از شجاعت، بهتر از آن که امام حسین (ع) از لحاظ فداکاری و تهوّر نشان داد در عالم پیدا نمی‌شود. به عقیده من تمام مسلمانان باید از سرمشق این شهیدی که خود را در سرزمین عراق قربان کرد پیروی نمایند

چارلز دیکنز:

این نویسنده انگلیسی درباره‌ی قیام عاشورا می‌نویسد: «اگر مقصود حسین جنگ در راه خواسته‌های دنیوی خود بود، من نمی‌فهمم چرا خواهران و کودکانش را همراه خود برد. پس عقل چنین حکم می‌کند که او به خاطر اسلام فداکاری خویش را انجام داد».

واشینگتن ایرونیکی:

واشینگتن ایرونیکی، تاریخ نویس آمریکایی می‌نویسد: «برای امام حسین علیه السلام ممکن بود که زندگی خود را با تسلیم شدن در برابر اراده یزید نجات بخشد، لیکن مسئولیت پیشوای اسلام اجازه نمی‌داد که او یزید را به عنوان خلیفه بشناسد. او به منظور رها ساختن اسلام از

السَّلَامُ عَلَى آلِ الْحُسَيْنِ وَعَلَى أَبِي بَرٍّ الْحُسَيْنِ
وَعَلَى أَوْلَادِ الْحُسَيْنِ وَعَلَى أَصْحَابِ الْحُسَيْنِ



فرا رسیدن ایام عزاداری حضرت اباعبدالله الحسین (ع)
بر تمامی عزاداران آن حضرت تسلیت باد





روزگار مبارک سه هفته

