

سرمقاله مدیرمسئول

ظلم مضاعف به تحصیلکرده های کردستانی



استان کردستان دارای هزاران نفر جوان تحصیلکرده در مقاطع بالای تحصیلات تکمیلی است که متأسفانه بیشتر آن‌ها از داشتن هر گونه شغلی محروم بوده و روز به روز بی سرخوردگی و ناامیدی آن‌ها افزوده می‌شود.

در سال‌های اخیر به دلیل افزایش مراکز دانشگاهی در استان بارقه‌هایی از امید در دل جوانان کردستانی که دارای تحصیلات تکمیلی هستند روشن شده و آنان امیدوار به تدریس در این مراکز دانشگاهی و پیدا کردن شغل برای خود شدند اما در عمل چیز دیگری رقم خورده است.

در استان کردستانی که دارای ۴۷ مرکز آموزش عالی شامل ۷ مرکز دولتی، ۹ مرکز پیام نور، ۴ مرکز غیر انتفاعی، ۶ مرکز دانشگاه آزاد و ۳۱ مرکز علمی کاربردی است و حدود ۶۰ هزار نفر دانشجو است متأسفانه تصدی تدریس در بسیاری رشته‌ها به کارمندان دستگاه‌های مختلف دولتی و حاکمیتی واگذار شده و می‌توان گفت چند صد نفر دیگر به جامعه چند شغله‌های استان افزوده شده است. جوانان تحصیلکرده کردستانی از تدریس در مراکز آموزش عالی محروم بوده و امور تدریس در این مراکز نیز در سیطره کارمندان ادارات مختلف است. در کنار اعضای هیات علمی این مراکز آموزش عالی، شاهد فعالیت اساتید حقتدریس در این مراکز هستیم که متأسفانه بسیاری از این اساتید حقتدریس را کارمندان ادارات مختلف استان تشکیل می‌دهند که به دلیل رابطه‌های اداری و سفارشات صورت گرفته عرصه را برای نقش‌آفرینی جوانان نخبه و تحصیلکرده استان تنگ کرده‌اند.

ادامه صفحه ۴...

سواد رسانه پیش زمینه زندگی امروزی



DONT THINK!

انتر: سامان صولتی

تقلید اجتماعی و

دگرگیزی ارزش باورانه

خدمات بانک

کشاورزی در سال ۹۹

باخچه‌ی

کوردووار

استانداردهای طراحی

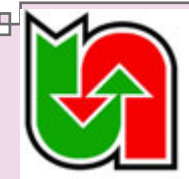
فضای ورزشی ویژه معلولین

ارزیابی و درمان

تعارض زناشویی

بازدید نماینده ولی فقیه

در استان از دستاوردهای پارک علم و فناوری



آگهی مناقصه



شماره مناقصه: ۷۲/۹۹/۳۶

شناسه آگهی ۱۰۸۱۵۸۷

شماره مناقصه در سامانه ستاد: ۲۰۹۹۰۰۱۱۷۳۰۰۰۴۱

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی به روش فشرده

کارفرما: اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان کردستان به آدرس: سنندج، چهار راه اکباتان، روبروی استادיום ملک نیا، کدپستی ۶۶۱۵۷۶۳۱۵۴

موضوع: تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی به روش فشرده تعریف محور مریوان - باشماق مبلغ برآورد اولیه: طبق جدول ذیل و بر اساس فهرست بهاء راهداری ۱۳۹۹ می باشد.

ردیف	عنوان	شماره مناقصه	شماره مناقصه درسامانه ستاد	برآورد اولیه به ریال	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به ریال
۱	تعریف محور مریوان - باشماق	۷۲/۹۹/۳۶	۲۰۹۹۰۰۱۱۷۳۰۰۰۴۱	۳۵/۴۱۵/۴۶۱/۳۲۱	۱/۷۷۱/۰۰۰/۰۰۰

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: طبق جدول فوق به صورت ضمانت نامه بانکی با اعتبار سه ماهه و یا سایر تضمین اعلام شده طبق تصویب نامه هیات محترم وزیران به شماره ۵۰۶۵۹ ت/۱۲۳۴۰۲/۱۳۹۹ مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۲۲ می باشد.

کلیه شرکت های دارای رتبه ۵ رشته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور مجاز به شرکت در مناقصه می باشند.

مدارک و اسناد مناقصه از تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۰۴ در سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) www.setadiran.ir از ساعت ۰۸:۰۰ قابل دریافت می باشد.

مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار نوبت دوم آگهی به مدت ۷ روز و تا ساعت ۱۹:۰۰ مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۱ از سامانه مذکور می باشد.

مهلت تحویل پیشنهادها و درج آن در سامانه ستاد به مدت ۱۵ روز و حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۶ ساعت ۱۴:۰۰ می باشد زمان بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت ساعت ۰۸:۰۰ صبح ۱۳۹۹/۱۱/۲۸ می باشد.

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان کردستان



فراخوان ارزیابی کیفی تامین کالا و تجهیزات ایستگاه پمپاژ بوئین (تهیه، ساخت، بارگیری، حمل و باراندازی تجهیزات)



شرکت آب منطقه‌ای کردستان در نظر دارد با رعایت قانون برگزاری مناقصات و آیین‌نامه اجرایی آن، ارزیابی کیفی تامین کالا و تجهیزات ایستگاه پمپاژ بوئین (تهیه، ساخت، بارگیری، حمل و باراندازی تجهیزات) به شماره فراخوان ۳۸/۲۰۹۹۰۰۱۱۶۳۰۰۰۰۰۰۰ با جزئیات مندرج در اسناد را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد، فرآیند ارزیابی کیفی، دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه - گران و بازگشایی پاکت‌ها را از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه - گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی اعضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۹۹/۱۱/۴ می باشد.

۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت آب منطقه‌ای کردستان - سنندج - خیابان پاسداران - خیابان انتظام - تلفن: ۰۵۱-۳۳۶۲۲۹۴۹-۰۸۷ و دورنگار: ۰۳۳۶۲۲۹۴۷.

۲- روش تامین مالی پروژه: از محل تملک دارائی‌های سرمایه‌ای (عمرانی) - اسناد خزانه اسلامی - اخزا ۰۳/۰۹۰۸۰۹۰۳/۹۱

۳- مدت پیمان: ۵ (پنج) ماه.

۴- محل اجرای پروژه: استان کردستان - شهرستان بانه

۵- شرایط شرکت‌کنندگان:

بایستی دارای پروانه کار یا گواهینامه های صلاحیت بر اساس ماده ۱۲ قانون مناقصات باشد و بررسی و تایید پروانه کار و گواهینامه های صلاحیت ارائه شده توسط مناقصه گران در کمیته فنی بازگانی کارفرما انجام خواهد گرفت و دارای ظرفیت آزاد باشند.

۶- تاریخ، مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه از سایت: از مورخ ۹۹/۱۱/۴ لغایت ساعت ۱۰ مورخ ۹۹/۱۱/۷

۷- مهلت زمانی ارسال پاسخ اسناد ارزیابی کیفی توسط مناقصه گران: ساعت ۱۰ مورخ ۹۹/۱۱/۲۱

ضمناً برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مذکور در بستر سامانه امکان‌پذیر است. و پیشنهادات خارج از سامانه بررسی نخواهد شد. اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱۴۱۹۳۴ - دفتر ثبت نام: ۸۵۱۹۳۷۶ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

شرکت آب منطقه‌ای کردستان



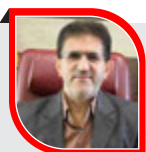
www.mci.ir

برای جایزه، راه بس 4.5G LTE "ته" است!

هر ماه ۲۰ جایزه ۵۰ میلیون با خرید بسته اینترنت

از طریق *#*#

دارای مجوز از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی شماره پروانه: ۱۰۰۱۱۰۰



سواد رسانه پیش زمینه زندگی امروزی



یادتان هست سعدی در گلستان می گفت:
« دو کس رنج بیهوده بردند و سعی بی فایده کردند :
یکی آن که اندوخت و نخورد،
و دیگر آن که آموخت و نکرد.»
حالا یونسکو هم در جدیدترین تعریفش از سواد همان حرف سعدی را زده است.
شاید برای تان جالب باشد که بدانید مفهوم سواد در قرن گذشته، تغییرات بسیاری کرده است و این چهارمین تعریف سواد است که توسط یونسکو به صورت رسمی اعلام می شود. به طور خلاصه و طبق این تعریف، باسواد کسی است که بتواند از خوانده ها و دانسته های خود تغییری در زندگی خود ایجاد کند. با تعریف جدیدی که یونسکو ارائه داده باسواد، توانایی «تغییر» است و باسواد کسی است که بتواند با آموخته هایش، تغییری در زندگی خود ایجاد کند. در ادامه و بعد از مروری کوتاه بر تعاریف سواد از ابتدا تا امروز، نکاتی درباره ایجاد تغییر در زندگی بر اساس دانسته ها و راهکارهای دستیابی به این مهم، مطرح خواهیم کرد.
اولین تعریف

۲- **خبر چه چیزی می خواهد بگوید؟**
خبر واقعی وقتی درباره موضوعی جنجالی باشد معمولا آترا به نقل از منابع واقعی معتبر که قابل پیگیری باشند، می گوید. در حالی که خبر ساختگی منبع دروغین، آدرس اینترنتی ساختگی، عنوان کلی غیر قابل پیگیری، و یا با استناد به مطالب مشابه غلط انداز دیگر می گوید که با اندکی کندوکاو و ژرف نگری، نادرستی آن قابل تشخیص است.
۳- **خبر چه زمانی منتشر شده است؟**
حتما به تاریخ انتشار خبر دقت کنید اگر به کلمه های «خبر فوری» در خبر بر می خورید بیشتر دقت کنید زیرا احتمال ساختگی بودن یا تبلیغاتی بودن آن بیشتر است.
۴- **خبر در کجا منتشر شده؟**
خبر درست و مهم، حتما در خبرگزاری ها و سایت های مشهور دارای اعتبار نیز منتشر می شود.
اگر خبر را برای نخستین بار در شبکه های اجتماعی می بینید باید پیش از باز نشر و فرستادن آن برای دیگران، تلاش کنید تا درستی آن را بیازمایید.
۵- **از خواندن خبر چه احساسی به شما دست می دهد؟**
خبر ساختگی مثل همه تبلیغات دیگر برای برانگیختن احساس شما طراحی شده است. پس اگر با خواندن خبری بسیار ناراحت شدید، دزنگ کنید و نفس عمیقی بکشید. ادعایی که در خبر وجود دارد را دست کم در سه خبرگزاری و یا رسانه معتبر تحقیق کنید و سپس تصمیم بگیرید که خبر را ساختگی یا واقعی به حساب آورید. نباید همه چیز را زود باور کرد. هیچ چیزی بهتر از تفکر انتقادی در روبرو شدن با خبر نیست.
شبکه های اجتماعی چگونه از ما کسب درآمد می کنند؟
آیا تا به حال فکر کرده اید چرا شبکه های مختلف اجتماعی رایگان در اختیار ما هستند؟ شبکه های اجتماعی از فردیت روزمره پول درمی آورند؛ ترجیحات و داده های شخصی ما را دنبال می کنند و به آگهی دهندگان می فروشند، رابطه های ما را مجرای بالقوه درآمد می دانند و خودمان با نمایش نسخه های از کسی که تصور می کنیم هستیم، پیوسته توجه پرمغفعت یکدیگر را جلب می کنیم.
به مرور زمان، این شرایط و ضوابط را پذیرفته ایم؛ شاید بخش بسیار ناچیزی از قدر و ارزشی که ساخته ایم را حفظ کنیم، اما گذاشته ایم که شبکه های اجتماعی موجب شوند که احساس کنیم ارزشمندیم. شبکه های اجتماعی با ارائه شکل های مختلف تأیید اجتماعی که ادواری و پیش بینی ناپذیرند، مانند لایک های فیسبوک و اینستاگرام و ریویوت های توییت، به استفاده ناخاسته دامن می زنند، انگار با ماشین قمار بازی می کنید که مشخص خواهد کرد دیگران دوستتان دارند یا نه.
مدتی پیش از این، شایعه سرپیستهای پراکنده شد که می گفت توییت می خواهد لایک را کنار بگذارد. کاربران اعتراض کردند. «شان پارکر» نخستین مدیر فیسبوک، این شبکه اجتماعی را «#حلقه بازخورد... تأیید اجتماعی» نامیده است که برای «بهره برداری از ضعفی در روان انسان» طراحی شده است و این است واقعیت شبکه های اجتماعی و طراحی شان؛ بهره برداری از ضعف های درونی کاربران برای کسب درآمد.

اولین تعریفی که از سواد در اوایل قرن بیستم ارائه شد، صرفا به توانایی خواندن و نوشتن زبان مادری معطوف بود. طبق این تعریف، فردی با سواد محسوب می شد که توانایی خواندن و نوشتن زبان مادری خود را داشته باشد.
دومین تعریف
اضافه شدن یاد گرفتن رایانه و یک زبان خارجی
در اواخر قرن بیستم، سازمان ملل تعریف دومی از سواد را ارائه کرد. در این تعریف جدید، علاوه بر توانایی خواندن و نوشتن زبان مادری، توانایی استفاده از رایانه و دانستن یک زبان خارجی هم اضافه شد. بدین ترتیب به افرادی که توان خواندن و نوشتن، استفاده از رایانه و صحبت و درک مطلب به یک زبان خارجی را داشتند، باسواد گفته شد. قاعدتا طبق

۹- سواد بوم شناختی: دانستن راه های حفاظت از محیط زیست.
۱۱- سواد تحلیلی: توانایی شناخت، ارزیابی و تحلیل نظریه های مختلف و ایجاد استدلال های منطقی بدون تعصب و پیش فرض.
۱۱- سواد انرژی: توانایی مدیریت مصرف انرژی.
۱۲- سواد علمی: علاوه بر سواد دانشگاهی، توانایی بحث یا حل و فصل مسائل با راهکارهای علمی و عقلانی مناسب.
از آن جا که با سواد بودن به یادگیری این مهارت ها وابسته شد، قاعدتا سیستم آموزشی کشورها هم

۲- **ایران تهدیدی برای صلح جهانی:**
برنامه های هسته ای صلح آمیز ایران که حق مسلم هر کشوری و برای مصارف صلح آمیز در حوزه سلامت، بهداشت، علم و فناوری کاربرد حیاتی دارد را این رسانه ها به دروغ و بزرگ نمایی تهدید برای صلح و امنیت جهانی می دانند.
معاهده ۵+۱ موسوم به برجام رسما و آشکارا اعلام کرد که ایران به دنبال صلح است. حتی پذیرش پروتکل الحاقی (NPT) به صورت داوطلبانه گامی شفاف برای نشان دهنده عزم ایران برای کار هسته ای خود بوده است. اما این رسانه های ماهواره ای همواره از بزرگ نمایی، ترس، تهدید توسط ایران به خاطر برنامه هسته ای می گویند.
در این سال ها بیش از هفت نفر از دانشمندان هسته ای و دفاعی ایران توسط رژیم اسرائیل، آمریکا و متحدان مرتجع آن ترور شده و به شهادت رسیده اند. رهبری معظم انقلاب اسلامی رسما اعلام کردند که ساخت بمب اتم را ایران شرعا جایز نمی دانند، اما رسانه های ماهواره ای عمدا همه این گام های صلح آمیز را نادیده می گیرند و بایکوت خبری می کنند.
۳- **سیاه نمایی از ایران:**
بی تردید در هر کشوری فهرستی از کارهای انجام شده، بر زمین مانده و نیز کژی ها و نارسایی ها وجود دارد، ایران هم از این قاعده مستثنی نیست. اما این شبکه ها که پول و امکانات خود را از بیگانگان می گیرند مأموریت دارند این ضعف ها و نارسایی ها را برجسته و ناکارآمدی حکومت دینی را در افکار عمومی جا بیندازند و بحران ها و مشکلاتی چون سیل، زلزله و ... را به «نوع حکومت» در ایران ارجاع دهند. کرونا پدیده ای بود که به مدد برخی رسانه های مستقل در دنیا توانست چهره عریان آمریکا و غربی ها را به تصویر بکشد و استیصال و نابسامانی این دولت های متمدن را عیان نماید. اما همین رسانه های فارسی زبان بیگانه اصلا سخنی از این نابسامانی، در آن کشورها ارائه نمی کنند و بر عکس پاره ای از مشکلات و ضعف های ایران را بر جسته و بزرگ نمایی می کنند.
۴- **برجسته سازی مطالبات زنان:**
انقلاب اسلامی خدمات بزرگی برای جامعه زنان به ارمغان آورده است. برخی از تحلیلگران مستقل غربی اخیرا اعلام کرده اند که ایران بیشترین زن دارای مدرک دکتری در دنیا را دارد. زنان ایرانی امروزه در دانشگاه ها، مدارس، کارخانجات، مزارع، مؤسسات دانش بنیان نقش محوری دارند. در بسیاری از مسابقات علمی و ورزشی مدال آور و قهرمان هستند. اما این دستاورد عمدا از قاب تلویزیون های ماهواره ای پنهان است.

۱- **خبر را چه کسی نوشته است؟**
در خبر درست همیشه نامی واقعی از یک خبرنگار یا روزنامه نگار واقعی، که قابل پیگیری باشد به عنوان مرجع و منبع خبر گفته می شود ولی در خبرهای ساختگی، شایعه یا تبلیغاتی، چنین چیزی وجود ندارد.
وقتی نام نویسنده یا گوینده را در خبر می بینید حتما بیوگرافی او را نیز دنبال کنید. این گونه در می یابید که آیا این «گزارش خبری» است و یک خبرنگار به قصد اطلاع رسانی آن را نوشته است یا یک «مقاله فنی» است که یک کارشناس مطلع از موضوع خبر، آنرا نوشته است و یا اینکه چیز دیگری از قبیل تبلیغات، شایعه و یا خبر ساختگی است!

۱- سواد عاطفی: توانایی برقراری روابط عاطفی با خانواده و دوستان
۲- سواد ارتباطی: توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران و دانستن آداب اجتماعی
۳- سواد مالی: توانایی مدیریت مالی خانواده، دانستن روش های پس انداز و توازن دخل و خرج
۴- سواد رسانه ای: این که فرد بداند کدام رسانه معتبر و کدام نامعتبر است
۵- سواد تربیتی: توانایی تربیت فرزندان به نحو شایسته
۶- سواد رایانه ای: دانستن مهارت های راهبری رایانه
۷- سواد سلامتی: دانستن اطلاعات مهم درباره تغذیه سالم و کنترل بیماری ها.
۸- سواد نژادی و قومی: شناخت نژادها و قومیت ها بر اساس احترام و تبعیض نگذاشتن.



کسینجر از استراتژیست ها و مقامات اسبق آمریکا از طراحان اصلی این تفکر است. او از امپراتوری شیعی سخن گفت و هدف ایران را توسعه طلبی و مداخله در امور سایر کشورها بیان کرد. در حالی که پذیرش و اقبال ملت ها و جنبش های اسلامی از انقلاب اسلامی داوطلبانه بوده است و تأثیر انقلاب از نوع اشغالگری و لشکر کشی که آمریکاییان و متحدان غربی آن ها در سراسر دنیا در حال انجام هستند نیست. قصد آمریکا از «ایران هراسی»، شیعه هراسی و اسلام هراسی آن است که جبهه مقاومت و اتحاد مسلمانان و کشورهای منطقه را به نفع استکبار فراهم کنند.

۱- سواد بوم شناختی: دانستن راه های حفاظت از محیط زیست.
۱۱- سواد تحلیلی: توانایی شناخت، ارزیابی و تحلیل نظریه های مختلف و ایجاد استدلال های منطقی بدون تعصب و پیش فرض.
۱۱- سواد انرژی: توانایی مدیریت مصرف انرژی.
۱۲- سواد علمی: علاوه بر سواد دانشگاهی، توانایی بحث یا حل و فصل مسائل با راهکارهای علمی و عقلانی مناسب.
از آن جا که با سواد بودن به یادگیری این مهارت ها وابسته شد، قاعدتا سیستم آموزشی کشورها هم

باید متناسب با این مهارت ها تغییر رویه می داد که متناسفانه فعلا سیستم آموزشی کشور ما، هنوز هیچ تغییری در زمینه آموزش مهارت های فوق نکرده است. چهارمین و جدیدترین تعریف
علم با عمل معنا می شود
با این حال و به تازگی «یونسکو» یک بار دیگر در تعریف سواد تغییر ایجاد کرد. در این تعریف جدید، توانایی ایجاد تغییر، ملاک با سواد قرار گرفته است، یعنی شخصی با سواد تلقی می شود که بتواند با استفاده از خوانده ها و آموخته های خود، تغییری در زندگی خود ایجاد کند.
در واقع، این تعریف مکمل تعریف قبلی است؛ چراکه، صرفا دانستن یک موضوع به معنای عمل به آن نیست. در صورتی که مهارت ها و دانش آموخته شده باعث ایجاد تغییر معنادار در زندگی شود، آن گاه می توان گفت این فرد، انسانی با سواد است.
تصویر ایران در رسانه های بیگانه
نسل اول شبکه های تلویزیونی ماهواره ای فارسی زبان از اواخر دهه شصت با دو شبکه سلطنت طلب و منافقان در ساعات محدودی تولید و پخش برنامه، کار خود را علیه جمهوری اسلامی آغاز کرد. و امروزه با حدود ۳۰۰ شبکه و پخش ۲۴ ساعته، تمرکز اصلی خود را متوجه «ایران» و مسائل آن» نموده اند. و کالبد شکافی این شبکه ها نشان می دهد که اهداف، رویکرد و خط مشی اصلی آن ها علیه ایران و انقلاب اسلامی است و تلاش دارند «تصویری سیاه، ناامید کننده، هراس انگیز» را در قاب خود نشان دهند.
اهم این راهبردها و خط مشی ها بشرح زیر است:
۱- **ایران هراسی:**



۱- سواد عاطفی: توانایی برقراری روابط عاطفی با خانواده و دوستان
۲- سواد ارتباطی: توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران و دانستن آداب اجتماعی
۳- سواد مالی: توانایی مدیریت مالی خانواده، دانستن روش های پس انداز و توازن دخل و خرج
۴- سواد رسانه ای: این که فرد بداند کدام رسانه معتبر و کدام نامعتبر است
۵- سواد تربیتی: توانایی تربیت فرزندان به نحو شایسته
۶- سواد رایانه ای: دانستن مهارت های راهبری رایانه
۷- سواد سلامتی: دانستن اطلاعات مهم درباره تغذیه سالم و کنترل بیماری ها.
۸- سواد نژادی و قومی: شناخت نژادها و قومیت ها بر اساس احترام و تبعیض نگذاشتن.

یادداشت

من یک دختر کرد هستم

من یک دخترکرد هستم درشهرکرد، دختری که وفاداریش مردانه است، شجاعتش زبانه زد خاص و عام، دختری که باخنده اش کشوری شاد می شود، میگیرید قومی را آب می برد، نگاه می کند هزاران سر در مقابلش خم می شود.

دخترکردی که قامتش سایبان،لیختش امیدهندهنه نویسنده: **سانا مظفری**

من یک دختر کرد هستم اخم کمان و زبانم تیر رهایی برای دشمنانم است، حرف هایم زهریست بدون پادزهر،خشمم آتشیست سوزان وشعله ور، هر قدمی که بر زمین مینهم زمین آزشرم خجل می شود.

سر می را دم خونم رایا افتخار بر زمین کرد شهردلاوری وسربلندی میریزم اما... به هیچ احدی اجازه نمی دهم. حجابم را خدشه دار نکند،نخوام گذاشت تارتارموهای همچوششم،اعمال مردان سرزمینم راشلاق شلاق زنان زخمی کنند، نمی گذارم تازیکی اش نورسباهی دردل هوسبازان روشن کند، تم را از نظرنگاهان می پوشانم واتش جهم را از مردان دور...

من همان دخترکردم، دخترصحرای کربلا، تشنه دلجه و فرات شمشیرزن ذوالفقار ،همان دختری که تنها با یاهایی که تنهاهمسفرهایم هستند و بانور امیدی ازخالق کوم های شاهو و هورامان را طی میکنم،به اوج می رسم، به اوج سربلندی وسرافرازی،خستگی برام معنایی ندارد،یاهایم هنوزتوان دارند، آنقدر توان که به بالاهاهای ابرهاریوند،شوق پروازدارند،شوق دیدار،شوق پرواز،شوق فریاد با صدای بلند، شوق سردانن اوی من کردم،قلمم بی قرارانه برسینه ام می تپد و بی تاب است برای دفاع،جنگ با شیاطین، ایستادن دربرابر دشمنان

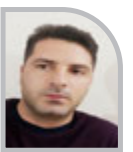
آب و خاکم چنانندخشمی درون تپله هایم پنهان است که هنگام نگاه کردن راه رفتنم هیچ گرگی نمی تواند مستقیم به چشمهایم نگاه کند،من همان در برابر دشمنانم، دختری باقلب پاک، دختری کرد درسرزمین مادریم،بادینی پرازصلح ومهربانی، می جنگم وسرم را هم می دهم اما نمی گذارم یک وجب ازخاک سرزمینم را اشغال کنند،اجازه نخواهم داد کودکان سرزمینم رنج ببینند،نمی گذارم از آن چشمان معصوم قطره ای اشک جاری شود،دل های کوچکشان ازتوس بلرزد، نمی گذارم قلب های خالی از گناهشان لحظه ای از زور وحشت نامنظم بتپد،نمی گذارم ریشه ام بخاطر آب نخوردن خشک شود، ریشه می کشم و سبز می شوم و به درختی تنومند تبدیل می شوم، برگ هایم را سایه هموطنانم می کشم، شاخه هایم را برنده تر از لبه شمشیر و داغ تر از گداخته های آتش برای تجاوزگران خاکم می کشم،بازهم سبز می شوم و به جای نفس آتش سوزان برون می دهم، تمام چهره های که دشمنان برای خود ساخته اند به خاکستر تبدیل می کشم، ریشه هایشان را از ته می سوزانم به هیچ بشری اجازه نخواهم داد در سرزمینم که سرزمین اصالت و فرهنگ است پادرازی یا به حریم دیگری تجاوز کنند.

هنگامی که دختر میگرد تمام آسمان وزمین وکائنات می گریند، شانه های کوه های استوار می لرزد،قله های سر به فلک کشیده خم می شود،قلب رودخانه ها می تپد ودرخشش ستارگان خاموش می شود، هنگام بارش چشم هایش زمین ترک می خورد و هنگام خندیدنش دنیا می رقصد.

شهرکرد با وجود دخترکرد زنده است.

تقلید اجتماعی و دگرگیزی ارزش باورانه

در سایه هجوم اطلاعات و داده های متنوع در اثر برخورد ناگزیر فرد با گروه های اجتماعی بزرگ و کوچک، ذهن انسانی فرصت پردازش و رسیدگی به تک تک گزاره های خبری را از دست میدهد.



دیدها شوند یعنی اخلاقی و عقلی قلمداد شدن تقلید اجتماعی. به بیان ساده تر جامعه یا فردی که به مدهای متنوع جاری عکس العمل نشان ندهد و نسبت به آنها بی تفاوت باشد و واکنش انفعالی نشان دهد، منزوی و طرد خواهد شد و از آنجا که فرد مقبولیت خود را از اجتماع کسب می کند به ناچار و تحت یک جبر اجتماعی به تقلید اجتماعی تن می دهد و با ان همسو می شود و تراژدی دنیای پست مدرن در همینجاست: مقبولیت از جانب امر غیر قابل قبول یا مقبولیت ناقابل

است. در چنین جامعه ای واقعیت، حق یا درستی امور با امر زیبا و خوشایند هم نهاد می شود و از طرفی امر نادرست و باطل با بعد زشت و ناخوشایند یکسان تلقی می شود. ویژگی اصلی امر زیبایی شناسانه نسبی بودن آن است چرا که زشتی و زیبایی یک فعل یا یک باور کاملاً شخصی است و از این جهت به ماورای اخلاق و عقل سوق پیدا میکند و دست قضاوت اخلاقی و عقلی از دامن ان کوتاه است. در چنین جایی هیچ فرد یا طیفی پوشش یا نوع تفکر یا نوع هنرش مورد ارزیابی قرار داد. به عنوان مثال در ساحت زیبایی گرانه تفکر، قدرت، در هر نحوی و به هر نحوی مورد

نوشته شده توسط **الیاس صفرخانی - کارشناسی ارشد فلسفه و مدرس دانشگاه**

گزارش عملکرد بانک کشاورزی استان کردستان در پایان آذرماه ۱۳۹۹



این طرح پرداخت نموده که اکثر افراد تحت پوشش این طرح زنان بوده اند که اکثراً زنان روستایی، سرپرست خانوار ، خود سرپرست و یا بدسرپرست بوده اند.

همچنین بانک کشاورزی با هدف توسعه اشتغال زایی تسهیلات را در قالب اشتغال فراگیر به مبلغ ۷۷ میلیارد ریال در قالب ۶۱ فقره تسهیلات و در بخش تسهیلات اشتغال پایدار روستاییه مبلغ ۱۴۱۸ میلیارد ریال و به تعداد ۸۶۷ فقره و در بخش تسهیلات اشتغال پایدار روستایی نهاد های حمایتی مبلغ ۳۶۴ میلیارد ریال و به تعداد ۷۸۸ فقره پرداخت نموده است .

این بانک در سرفصل بند الف تبصره ۱۸ ملی مبلغ ۹۸۷ میلیارد ریال را در قالب ۶۷۰ فقره تسهیلات پرداخت و نیز مبلغ ۶۲ میلیارد ریال و به تعداد ۳۶۶ فقره تسهیلات به سیل زدگان پرداخت نموده است. همچنین مبلغ ۲۲۸ میلیارد ریال و به تعداد ۴۹۲ فقره در قالب بند ب تبصره ۱۶به افراد معرفی شده توسط نهادهای حمایتی ،کمیته امداد امام خمینی (ره) و سازمان ب هزیستی در قالب عقد قرض الحسنه پرداخت نموده است.



مهندس اسعد فهیمی مدیر امور شعب بانک کشاورزی استان کردستان در سخنانی به تشریح عملکرد بانک کشاورزی در استان پرداخت و اظهار کرد:بانک کشاورزی استان کردستان دارای ۳۹ شعبه و ۱۶ باجه در سطح استان می باشدکه از این تعداد شعب،۱۶ شعبه اصلی، ۱۱ شعبه شهری و ۱۲ شعبه روستایی می باشد و در کلیه شهرستانها و بخشهای استان پراکنده اند و نسبت به سایر بانکها از پراکندگی جغرافیایی بیشتری برخورداراست.

نیروی انسانی :تعداد همکاران شاغل در شعب بانک کشاورزی ۴۳۳ نفر می باشد که از این تعداد، ۳۵۱ همکار رسمی، ۸۲ نفر همکار شرکتی می باشد همچنین ۳۷ نفر از همکاران از خانواده معظم شهدا و جانبازان ،آزادگان و رزمندگان ، مستند،از لحاظ جنسیتی ۵۱ نفر همکار زن و ۳۰۰ نفر همکارمرد ، و از لحاظ تحصیلات ۱ نفر دکتری حرفه ای ۱۰۳ نفر فوق لیسانس ۱۸۴ نفر لیسانس،۱۸ نفر فوق دیپلم ، ۴۳ نفر دیپلم و ۲ نفر زیر دیپلم می باشند.

تجهیزات و خدمات بانکی :بانک کشاورزی استان کردستان در راستای توسعه و بهبود ارائه خدمات بانکی ، علاوه بر ارائه خدمات حضوری در شعب و باجه های این بانک در شهرها و روستاهای استان و با هدف دسترسی همگان به خدمات نوین بانکی، دارای ۶۷ دستگاه خودپرداز،تعداد ۹۴۲۲ دستگاه پایانه فروش، ۵ دستگاه ایست بانک می باشد کلیه شعب بانک در استان به سیستم نوبت دهی مجهز بوده، همچنین مشتریان این بانک با استفاده از خدمات بانکداری اینترنتی و همراه بانک میتوانند دسترسی ۲۴ ساعته به خدمات این بانک داشته باشند.

تسهیلات پرداختی : شعب بانک کشاورزی استان کردستان از ابتدای سال ۱۳۹۹ تا پایان آذر ماه جمعاً مبلغ ۱۱۸۳۳ میلیارد ریال را در قالب ۲۲۳۵۵ فقره تسهیلات پرداخت نموده اند که از این مبلغ ۱۰۷۱۹ میلیارد ریال به بخش کشاورزی، ۹۴۴ میلیارد ریال به بخش بازرگانی و خدمات، ۱۳۹ میلیارد ریال به

بخش مسکن و ساختمان ، ۳۱ میلیارد ریال به بخش صنعت و معدن اختصاص یافته است. از مبلغ تسهیلات پرداخت شده طی ۹ ماهه سال ۹۹ مبلغ ۱۵۰۵ میلیارد ریال در قالب ۶۷۶۵ فقره به کاشت ، داشت و برداشت محصولات کشاورزی، مبلغ ۲۶۱۶ میلیارد در قالب ۵۱۵۶ فقره به پرورش دام ، طیور و آبزیان ، مبلغ ۲۷۴۹ میلیارد ریال در قالب ۲۱۲۷ فقره به به طرحهای خدمات کشاورزی ، بازرگانی و صنایع مرتبط با کشاورزی ، مبلغ ۵۰۷ میلیارد ریال در قالب ۶۳۴ فقره به باغداری، مبلغ ۱۹۱۱ میلیارد ریال در قالب ۱۹۳۶ فقره به خرید و توسعه ماشین آلات کشاورزی، مبلغ ۹۲۱ میلیارد ریال در قالب ۱۹۲۸ فقره تسهیلات قرض الحسنه (ازدواج و هزینه درمان و ...) ، مبلغ ۱۷ میلیارد ریال در قالب ۵۰ فقره برای پرورش زنبور عسل کرم ابریشم ، مبلغ ۱۹۷ میلیارد ریال در قالب ۵۲۵ فقره به طرح های قالی بافی و صنایع دستی وروستایی ، مبلغ ۹۶ میلیارد ریال در قالب ۹۶ فقره به طرح های آب و خاک و مبلغ ۱۳۱۴ میلیارد ریال در قالب ۳۱۳۸ فقره برای سایر تسهیلات پرداخت شده است .

این بانک تعداد ۱۹ فقره تسهیلات به مبلغ ۲۵۵ میلیارد ریال تسهیلات را از محل صندوق توسعه ملی پرداخت نموده است طرح تامین مالی خرد با رویکرد بانکداری پیوندی با هدف افزایش درآمد روستاییان ، ارتقاء سطح مهارتها و توانمندی جامعه روستایی ، دسترسی گروههای فقیر و کم درآمد جامعه به تسهیلات بانکی بدون داشتن ضامن ، کاهش روند مهاجرت از روستا به شهر ایجاد شده است و بانک کشاورزی استان کردستان با همکاری صندوق بین المللی توسعه کشاورزی سازمان ملل-ایفاد و همچنین با همکاری سازمان بهزیستی و موسسه تاک مبلغ ۵۶۶ میلیارد ریال به ۱۰۰۰ گروه با تعداد اعضاء ۲۴۳۵۸ نفر و در قالب ۱۶۳۶ فقره تسهیلات ، در





ارزیابی و درمان تعارض زناشویی

آمیزش عاطفی:

میزان آمیزش عاطفی زناشویی یکی از مهم ترین متغییرهای موجود در ظهور و سیر تعارض زناشویی است آمیزش عاطفی مغایر با تمایز یافتگی است. آمیزش عاطفی به بهترین شکل با در نظر گرفتن اجزای آن مثل مرزهای شخصی ، سبک همدم طلبی و دوری گزینی عاطفی و شیوه ای که زوج به سمت همدیگر حرکت می کنند و عملکرد عاطفی متقابل قابل فهم است .

مرزهای شخصی:

وقتی ما دربارزه مرزها در رابطه حرف می زنیم، منظورمان نقطه ای است که در آن یکی از زوجها با دیگری در تعامل است . مرز یک دیوار سلولی سفت و محکم نیست، بلکه غشایی از درجات متنوع نفوذ پذیری است. مفهوم چنین غشایی را دو مشاهده بالینی همسان مشخص می کند: ۱. هر یک از طرفین رابطه ممکن است درجات مختلفی از امکان دسترسی به فضای عاطفی شخصی را فراهم کند، و ۲. وقتی زن و شوهر دوره های متناوبی از دوری و نزدیکی را تحمل می کنند، الگوهای جذبیه و دفعه به طور واکنشی بین زن و شوهر شکل می گیرد.

این مفهوم مرز رابطه تنگاتنگی با واکنش همدم طلبان عاطفی و دوری گزینان عاطفی دارد. همدم طلب عاطفی در محیط کم تنش مرز شخصی بازی دارد که نسبتا با در میان گذاشتن احساسات و افکار شخصی راحت است و مجوز دسترسی به دنیای درونی اش را می دهد. در مواقع فشار روانی زیاد، همدم طلب عاطفی ممکن است مرز بسیار نفوذ پذیری داشته باشد، و دیگران را به درون فضای شخصی اش تقریبا اتفاقی دعوت کند و اضطراب و ناراحتی هیجانی را روی کسی که در دسترس اوست، خالی کند. دوری گزین عاطفی نیز در محیط کم تنش نسبتا باز است. دسترسی به دنیای درونی وی میسر اما انتخابی و محدود است. تحت فشار روانی زیاد، حتی انتخاب های محدود نیز ممکن نیست. به هر حال، باز هم در انتها استثنایی وجود دارد.

سبک های همدم طلب و دوری گزین:

مشخصه سبک های عمل کردن شخص، بر اساس خلق و خوی نهادینه وی شکل می گیرد . یعنی آن گونه که رابطه زناشویی در خانواده اصلی اش برقرار بوده است . اجزای اصلی سبک های عمل کردن عبارت اند از:

- ۱- زمان نیاز به برقراری رابطه (همدم طلب) در مقابل زمان نیاز به تنهایی و/یا فعالیت با هم (دوری گزین) است؛
- ۲- ابراز عاطفه و افکار و احساسات شخصی (همدم طلب) در برابر اجتناب از آنها دوری گزین) است؛
- ۳- نفوذپذیری نسبتا غیرانتخابی مرزهای شخصی (همدم طلب) در مقابل نفوذ پذیری کاملا انتخابی (دوری گزین) قرار دارد؛ و
- ۴-ریتم شخصی تند یکی از طرفین در مقابل ریتم شخصی کند دیگری قرار دارد.

همدم طلب یا با بیشترین سرعت ممکن و یا با توقف مرگبار در طول زندگی حرکت می کند، حال آنکه دوری گزین سنجیده است.

وقتی یکی از زوج ها به صورت همدم طلب و در حالی که دیگری به صورت دوری گزین عمل می کند. الگوهای رفتاری مکمل آنها تا حد معینی برای رابطه تعادل و ثبات فراهم می کند . در محیط های کم تنش، وقتی زن و شوهر عملکرد نسبتا خوبی دارند، انرژی و هیجان خواهی شدید همدم طلب، به سمت رابطه، نقطه مقابل استحکام منطقی و سردی دوری گزین است . بی صبری همدم طلب اشتیاق ایجاد می کند، و قابلیت اتکای دوری گزین قدرت ماندگاری را برای انجام دادن وظایف مشترک رابطه در اختیار می گذارد. شخصی نگری هیجانی همدم طلب احساس فقدان را در زندگی دوری گزین پرمی می کند و منظم و آرام بودن دوری گزین چک تضمینی برای تکانشوری همدم طلب است.

بنابراین دوری و نزدیکی به صورت تعادل خوشایندی عمل میکند که در آن هر دو همسر می توانند راحت باشند. وقتی فاصله بیش از حد زیاد است همدم طلب معمولا اولین کسی است که توجه می کند و وارد عمل می شود تا این فاصله را کم و ارتباط را حفظ کند. دوری گزین به صورت نوعی ناظم عمل می کند برای تضمین اینکه رابطه بیش از اندازه داغ نشود و مرزها (حریم) رعایت شود. به هر حال، وقتی فشار روانی زیاد می شود بحرانی از تنش و برانگیختگی هیجانی در خانواده تولید می کند، ویژگی های سبک های عامل که تعادل را فراهم کرده اند تبدیل به محرک هایی برای تشدید دوره های واکنش در رابطه می شوند

و به جای تعادل و ثبات، تعارض ایجاد می کنند. این الگوهای رفتاری را می توان به شکل سلسله گام هایی که ما تسلسل تعاملی می نامیم، ردگیری کرد.

مرحله ۱ با ظهور فشار روانی شدید نظیر وجود هم زمان چند دوره گذارمشخص می شود هر دو همسر به سمت ذخیره آرامش هیجانی درونی خاص خود حرکت می کنند وبا بیشتر شبیه خود شدن، عکس العمل نشان می دهند: همسر همدم طلب در تلاش برای بازگرداندن آرامش درونی به سمت شوهر دوری گزین، برای ارتباط عاطفی میرود، حال آن که شوهر نیز در تلاش برای اعاده آرامش درونی به سمت اشیا و فعالیت، دور می شود. در مرحله ۲ این تسلسل، پاسخی که با آن هر یک از زوج ها می کوشد آرامش خود را حفظ کند موجب اثری کاملا قابل پیش بینی و ناخواسته مبنی بر افزایش اضطراب و ناراحتی در دیگری می شود. در همان لحظه، وقتی که همدم طلب بیش از هر زمان دیگری نیاز به ارتباط دارد، همسرش حتی بیش از معمول در حال دوری گزینی است. درست وقتی دوری گزین نیاز دارد برای آرامش خاطر خویش تنها باشد، می بیند که همسرش با نشان دادن اضطراب و هیجان زیاد به سویش می آید. این الگو موجب اضطراب مضاعفی برای هر دوی آنها می شود، سطح تحریک هیجانی آنها را بالا می برد و واکنش پذیری هیجانی آنها را به یکدیگر بیشتر تشدید می کند. چرخه دوری و نزدیکی نیز بیشتر شدت می یابد.

مرحله های اول و دوم در این تسلسل بارها و بارها در اکثر ازدواج ها روی می دهند. وقتی فشار روانی می آید و می رود، چه به صورت تکی چه گروهی، این چرخه مکررا شروع و تشدید می شود، و کنار می رود. پس از هر برهه، زن و شوهر ممکن است ارتباط باثبات دو نفره ای را دوباره برقرار کنند، یا به مثلث سازی روی بیآورند که ممکن است تاثیر تثبیت کننده ای داشته باشد.

وانگهی، اگر فشار روانی و اضطراب بالا بماند، این الگو با سرعت هر چه بیشتری باز می گردد، و نا امیدی، خشم، و آزدگی رفته رفته انباشته می شود. سرانجام همدم طلب عاطفی از رفتن به سمت ارتباط، در حالی که موفقیت چندانانی به دست نمی آید خسته می شود، و احساس می کند حرمتش از دست رفته است، و شروع به عقب نشینی می کند. خشم و تنفر تشدید می شود و دلخوری پیش می آید. این عقب نشینی به آنچه که ما دوری واکنشی می نامیم مرحله ۳ است. وقتی این اتفاق می افتد، دوری گزین عاطفی که تغییر را حس می کند، به سمت همدم طلبی واکنشی همسرش کشیده می شود. او به سمت همسرش می رود و ا می پرسد: «چی شده؟» پاسخ بارز از سوی همدم طلب عاطفی این است: «هیچی» .

در این نقطه، همدم طلب عاطفی، که هنوز در حالت دوری گزینی واکنشی است، ممکن است به همدم طلبی شوهرش به یکی از این دو شیوه پاسخ دهد: او ممکن است چون سرانجام توانسته توجه شوهرش را جلب کند به قدری ذوق زده باشد که تقریبا بلافاصله به کناره گیری اش خاتمه دهد و به سمت وی برگردد. این حرکت تنشها را تسکین می دهد و فاصله عاطفی را کم می کند، اما معرف بازگشت به نقطه اول بدون هیچ گونه آگاهی جدیدی از آنچه اتفاق افتاده یا هرگونه افزایش در توانایی آنها برای مقابله با فشار روانی است. وقتی این تسلسل دوباره تکرار می شود، بر شدتشد افزوده می شود.

اگر همدم طلب عاطفی در جواب حرکت اول دوری گزین عاطفی دست از دوری گزینی بر ندارد، پاسخ احتمالی دیگر پناه گرفتن پشت سنگر دلخوری برای برقراری ارتباط با دوری گزینی است که توجه و علاقه ای که ابراز می کند بسیار اندک و دیر به دیر است، و هجوم به او با موجی از انتقادهای جدید و قدیمی دربارزه سردمزاجی، بی تفاوتی، و بی توجهی همراه است. اگر دوری گزین عاطفی به این تک با پاتک انتقاد خاص خود جواب دهد، زن و شوهر وارد مرحله ۴ می شوند. در این نقطه از تسلسل، همدم طلبی عاطفی و دوری گزینی واکنشی به قدری لجام گسیخته می شود که مشکل بتوان گفت چه کسی همدم طلب و چه کسی دوری گزین است. در واقع، مشکل درمانگر در تمایز گذاشتن بین آنها شاخصی برای این مرحله در تسلسل تعاملی است.

وقتی زن و شوهر در وضعیت تک و پاتک کم می آورند، یا وقتی دوری گزین عاطفی اغلب با گفتن «هن نمی دانم از من چی می خواهی؟» فاصله می گیرد، این سکانس وارد مرحله ۵ می شود، یعنی فاصله ثابتی اتفاق می افتد که در آن هیچ تلاشی برای حل

مشکل صورت نمی گیرد و به مرور زمان خشم و تنفر جای خود را به (فلج) عاطفی و بی تفاوتی می دهد. جملاتی مانند «من بی حس هستم»، «من دیگه هیچی رو حس نمیکنم» و «دیگه برم هیچی مهم نیست» مبین این مرحله از تسلسل اند. کشف اینکه زن و شوهر کجای این تسلسل تعاملی قرار دارند، نسبتا آسان است. مرحله ۴ و ۵ آشکار ترین مراحل است.

عملکرد متقابل

به مرور زمان، افراد می توانند رفته رفته به شیوه ای که طرفین زناشویی عمل می کنند، متکی شوند. متکی شدن به نقاط قوت همسر ممکن است همان توانایی ها را برای تحلیل رفتن یا شکست خوردن در رشد و تکامل خویش موجب شود. در مواقع بحران،اگر یکی از این توانایی ها فرا خوانده شود، چیزی برای پاسخ دادن وجود ندارد، و ارتکا به دیگری برای پرکردن این خلاء بیشتر تشدید می شود .

مثال ساده آن ازدواجی است که در آن یکی از زوج ها تمام امور مالی و خانه را اداره می کند و دیگری حتی نمی تواند دست چک را متعادل نگه دارد. این اتکای متقابل فزاینده به نقطه ای می رسد که تبدیل به عملکرد متقابل می شود، یعنی وقتی یکی از همسران خوب عمل می کند، دیگری ضعیف عمل می کند. این دو جانبگی ممکن است مانند پاندول ساعت عقب و جلو رود یا ممکن است کمابیش تثبیت شود. حالات ثابت بیشترین اختلال عملکرد عاطفی را ایجاد می کند.

مثال روشنی از این عملکرد دوجانبه و نحوه تغییر این عملکرد را طی زمان می توان در اکثر ازدواج هایی یافت که در آنها یکی از همسران الکلی است. بسیاری از مواقع همسر غیر الکلی در بسیاری از حیطه های زندگی خانوادگی بیشتر از وظیفه خود عمل می کند. برای نمونه، وقتی شوهر الکلی است زن تمام وظایف والدینی، خانه داری، و گاهی اوقات وظایف اقتصادی را به عهده می گیرد در حالی که شوهرش شاید نه در تمام وظایف بلکه در اکثر وظایف از خودش چندان مایه نمی گذارد. وقتی شوهر الکلی دست از میگزساری میکشد، به گروه الکلی های گمنام برای ترک اعتیاد ملحق می شود، و شروع به افزایش سطح عملکردش می کند، همسرش اغلب افسرده می شود. بدین ترتیب، وقتی شوهر به شریک زندگی مؤثری تبدیل می شود، طرف مقابل تغییر وضعیت میدهد.

آشکار شدن عملکرد متقابل زوج از نظر درمانی مهم است، زیرا با پی بردن به جریانی که در آن گیر افتاده اند، افراد امید به تغییر را می بینند. شناخت شیوه ای که عملکرد متقابل بدان طریق در طی زمان جلو و عقب می رود، شاید تجربه عاطفی همسری را که به تازگی کم کار شده است، پررنگ کند و بتواند گاهی وقت ها انگیزه تلاش برای تغییر شود. وانگهی ، کسی که پرکار است بسیار راحت تر سهم خود را در این فرایند تغییر می دهد.

منبع: ارزیابی و درمان تعارض زناشویی

فیلیپ جی. گه رن. جی آر سوزان .ل. بردن جویدیت

گیلبرت کاتو

رویکردی چهار مرحله ای

دکتر فرشاد بهاری



نویسنده:

کژال طلوعی /

کارشناس ارشد روانشناسی



پیام تبریک

برادر ارجمند جناب آقای کمال گرامیان انتصاب حضرتعالی به عنوان سرپرست معاونت فرهنگی مرکز بزرگ اسلامی غرب کشور را تبریک عرض نموده و از حضرت حق برایتان عاقبت بخیری و عزت روزافزون خواستاریم.

مجموعه رسانه ای کورده واری

پیام تبریک

برادر ارجمند جناب آقای دکتر حسین سلطانیان انتصاب حضرتعالی به عنوان مدیر مرکز شعر و موسیقی صدا و سیما مرکز کردستان را تبریک عرض می کنیم و سربلندی و عاقبت بخیری را برایتان از ایزد متعال خواستاریم.

مجموعه رسانه ای کورده واری

پیام تبریک

برادر ارجمند جناب حجت الاسلام والمسلمین سعید عسکری انتصاب حضرتعالی به عنوان مدیر مرکز بزرگ اسلامی غرب کشور را تبریک عرض می کنیم و سربلندی و عاقبت بخیری را برایتان از ایزد متعال خواستاریم.

مجموعه رسانه ای کورده واری

پیام تبریک

برادر ارجمند جناب آقای عارف رحیمی انتصاب حضرتعالی به عنوان مسئول روابط عمومی اداره کل بهزیستی استان کردستان را که نشان از توانمندی و تجارب ارزنده شماست، تبریک عرض می کنیم.

همکاران حضرتعالی در مجموعه رسانه ای کورده واری

یادداشت

آسیب های چشمی



آسیب های چشمی: چشم یک ساختار حساسی است که به راحتی توسط یک جسم کوچک خارجی آسیب می بیند. اگر جسم خارجی در سطح چشم خراش یا زخم ایجاد کند، مصدوم ممکن است درجاتی از بینایی خود را در چشم آسیب دیده از دست دهد یا به طور کامل نابینا شود. یک ضربه سنگین ممکن است به بافت های نرم چشم و استخوان اطراف آن صدمه بزند. این ضربه می تواند موجب ایجاد فشار بر کره چشم، تاری دید، دوبینی یا حتی کوری شود. در محل کار، جایی که جوهرکاری انجام می شود، ممکن است آسیب نوری دردناک رخ دهد مگر اینکه وسایل حفاظت فردی به درستی استفاده شود. تماس ماده شیمیایی با چشم می تواند موجب از دست رفتن دائمی دید شود و نیازی به کمک های اولیه فوری و مراقبت های پزشکی دارد.

علائم و نشانه ها:

-درد در داخل یا پشت چشم

- گرفتگی عضلات پلک

- اشک ریزش پیوسته از یک چشم

- کاهش یا تغییر دید یا حتی از دست

دادن بینایی

- خون قابل مشاهده در چشم یا خونریزی در اطراف چشم

اقدامات گام به گام:

۱-بیمار استراحت کند و به او اطمینان بدهید:

در آسیب جدی چشم، به بیمار کمک کنید در حالی که چشم آسیب دیده را بسته است، در راحت ترین وضعیت قرار گیرد.

برای کاهش هر نوع خونریزی داخلی، سر را کمی بالاتر از سطح شانه ها نگه دارید.

از مصدوم بخواهید برای جلوگیری از آسیب بیشتر چشم، از تمامی حرکات سر اجتناب کند.

۲- از چشم آسیب دیده محافظت کنید:

چشم آسیب دیده را با یک پد چشمی استریل یا پانسمان استریل بپوشانید. در صورتی که جسم خارجی بزرگی وارد چشم شده، سعی نکنید آن را خارج کنید اما هنگام پانسمان برای جلوگیری از فشار در اطراف کاسه چشم پد قرار دهید.

از بیمار بخواهید که چشم سالم را برای کاهش خطر حرکت چشم آسیب دیده، بسته نگه دارد.

۳-مراقبت های پزشکی تدارک ببینید: پس از پوشاندن چشم با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید زیرا بیمار به مراقبت های پزشکی در بیمارستان نیاز دارد. در حالی که منتظر رسیدن آمبولانس هستید، بیمار را از نظر هر نوع آسیب دیگر (به ویژه ضربه یا سقوط) بررسی کنید.

نکته: به یاد داشته باشید که آسیب اطراف چشم، ممکن است با ضربه مغزی یا دیگر صدمات سر همراه باشد.

مظفر محمدی

مسئول آموزش فوریت های پزشکی

استان کردستان



استانداردهای طراحی فضاهای ورزشی ویژه معلولین



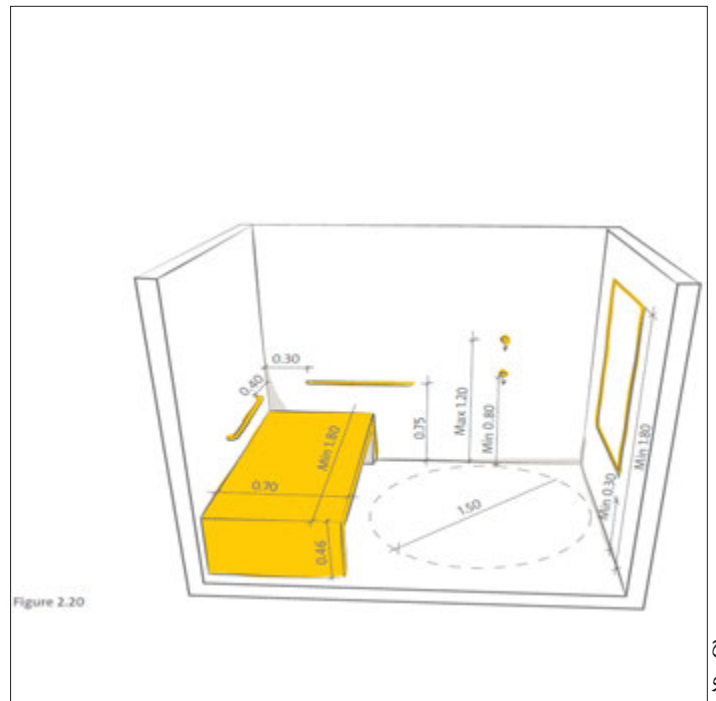
نویسنده:
سعیده گلایی -
دکترای تخصصی معماری

بخش بیست و پنجم

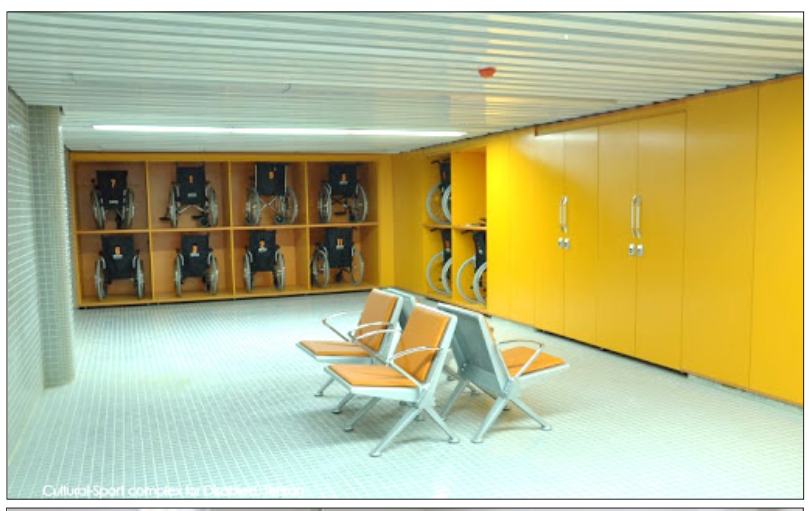


شکل ۲ - استانداردها و تناسبیات اتاقک‌های رختکن معلولین

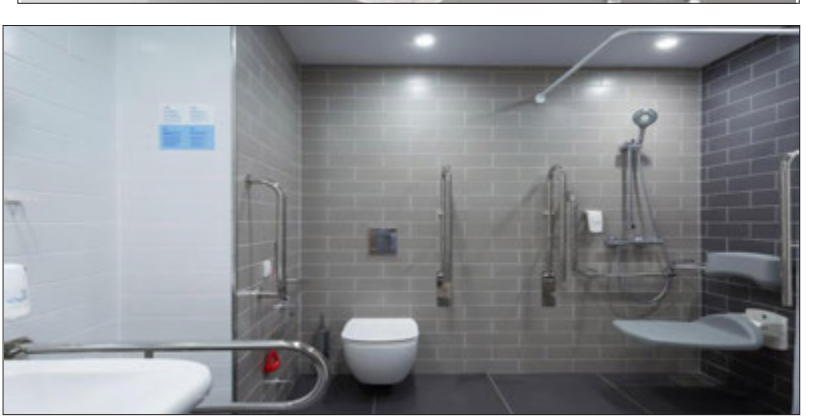
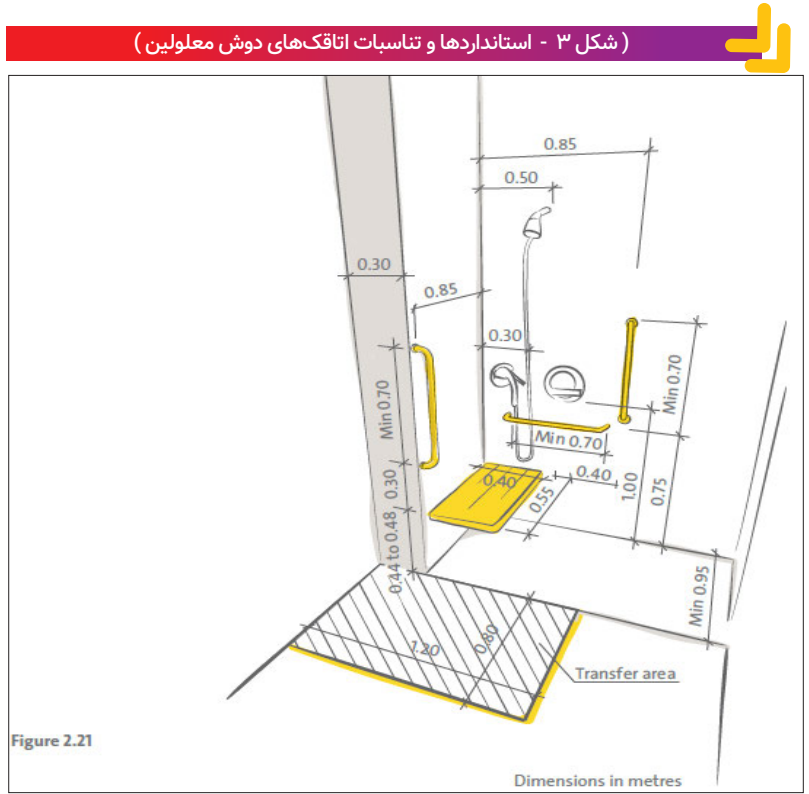
مقدمه:
اهمیت ورزش برای معلولین به اندازه افراد سالم و حتی بیشتر می‌باشد، زیرا آنچه امروزه علم پزشکی به آن دست یافته است این است که با استفاده از ورزش و انجام فعالیت‌های ورزشی مختلف می‌توان بدترین معلولیت‌ها را نیز درمان نمود و از کار افتادن اعضای بدن را بهبود بخشید. با توجه به این موارد، امروزه علوم همچون ورزش درمانی و فیزیوتراپی به اندازه سایر علوم همچون ارتوپدی و جراحی و ... دارای اهمیت هستند که در این رابطه باید مکان‌های لازم برای انجام ورزش‌های مختلف برای استفاده معلولین وجود داشته باشند که با رعایت استانداردهای طراحی مکان‌ها و فضاهای مناسب و ویژه معلولین به وجود آمده‌اند. در همین رابطه مقاله ذیل به ارائه استانداردها و ویژگی‌های طراحی فضاهای ورزشی ویژه معلولان و جانبازان پرداخته که در ادامه مطلب به تفصیل آمده است.
هدف از این نوشتار بررسی استانداردهای لازم برای فضاهای ورزشی معلولین به خصوص در طراحی ورزشگاه‌ها و اماکن برگزار کننده مسابقات کشوری و بین‌المللی مانند پارالمپیک می‌باشد که به همراه جزئیات کامل در این بخش ارائه گردیده است. افراد دارای معلولیت باید بتوانند از مکان‌های مختلف مانند افراد بدون معلولیت استفاده کنند. برای این منظور باید مکان‌هایی که این افراد از آنها استفاده می‌کنند امکانات ویژه‌ای داشته باشند. یکی از این مکان‌ها که استفاده از آن برای افراد دارای معلولیت در سطح شهر و خانه الزامی است، سرویس‌های بهداشتی و فضاهای وابسته به آن (مانند اتاقک دوش و رختکن) می‌باشد. به همین دلیل این فضاهای خدماتی باید ویژگی‌هایی داشته باشد که این افراد به راحتی و با کمترین مشکل بتوانند از آنها استفاده کنند. این ویژگی‌ها شامل موارد زیر می‌باشد:



- ج رختکن‌ها**
- در اماکن ورزشی، باید رختکن‌های دسترس‌پذیر برای ورزشکاران، داوران، مربیان، کارکنان و کادر پزشکی فراهم کرد.
 - در صورت امکان، علاوه بر رختکن‌های مخصوص هر دو جنس [خانم‌ها و آقایان]، یک رختکن مخصوص هر دو جنس فراهم کنید که ورودی آن از ورودی دیگر رختکن‌ها مجزا باشد، دارای توالت بوده و با واحدهای دوش گرفتن ادغام شده باشد.
 - نیمکت‌های رختکن‌ها باید حداقل عمق ۰/۴۵ متر، ارتفاع ۰/۴۶ متر و تکیه‌گاه پشت داشته باشند. این نیمکت‌ها باید یک فضای خالی ۰/۳۰ متری در زیر خود داشته باشند.
 - **ج-۱) اتاق کمدها (شکل ۱)**
 - کمدها باید طوری باشند که بتوان ویلچر را درون آنها جا داد.
 - آنها باید در ارتفاعی بین ۰/۴۰ و ۱/۲۰ متر از کف تمام‌شده نصب شوند. دستگیره‌های آنها باید در محدوده بین ۰/۸۰ و ۱/۲۰ متر بالاتر از کف قرار گیرند.
 - قفسه‌های آنها باید عمق ارگونومیک داشته باشند تا اسباب و اثاثیه را درون آنها دید و حرکت داد.
 - در کمدها، در صورت باز بودن، نباید با منطقه مانوردهی ویلچرها با قطر ۱/۵۰ متر تداخل داشته باشد.
 - **ج-۲) اتاقک‌های رختکن (شکل ۲)**
 - حداقل ابعاد اتاقک‌ها باید ۱/۸۰ در ۱/۸۰ متر باشد.
 - این اتاقک‌ها باید دارای یک سطح افقی برای افراد باشند که روی آن لباس‌های خود را عوض کنند، این سطح دست‌کم باید ۱/۸۰ متر طول، ۰/۷۰ متر عرض و ۰/۴۶ متر ارتفاع داشته باشد که با توجه به منطقه انتقال و مازول مرجع (۰/۸۰ در ۱/۲۰ متر) در نظر گرفته شده است. این اتاقک‌ها همچنین باید دارای میله‌های تکیه‌گاهی باشند (انجمن استانداردهای فنی برزیل).
 - میله‌های تکیه‌گاه باید در بغل سطح افقی برای عوض کردن لباس در ارتفاع ۰/۷۵ متری از کف تمام‌شده روی دیوار نصب شوند. یکی از میله‌ها باید در جلو بوده و ۰/۳۰ متر از دیوار کناری فاصله داشته باشد، میله دیگر باید روی دیوار کناری بوده و ۰/۴۰ متر از دیوار جلویی فاصله داشته باشد (انجمن استانداردهای فنی برزیل).



- آینه‌ها:**
- لبه پایینی نباید بیشتر از ۰/۳۰ متر بالاتر از کف باشد.
 - لبه بالایی باید دست‌کم ۱/۸۰ متر بالاتر از کف باشد (انجمن استانداردهای فنی برزیل) اگر چه ۱/۹۰ متر توصیه می‌شود.
 - قلاب رخت‌آویز:
 - آنها باید در ارتفاع بین ۰/۸۰ و ۱/۲۰ متری از کف تمام‌شده نصب شوند (انجمن استانداردهای فنی برزیل).
 - **ج-۳) اتاقک‌های دوش گرفتن (شکل ۳)**
 - اتاقک‌های دسترس‌پذیر دوش گرفتن باید دارای سطحی افقی برای عوض کردن لباس باشند.
 - محدوده انتقال باید دارای ابعاد ۰/۸۰ در ۱/۲۰ متر باشد، شامل یک فضای ۰/۳۰ متری علاوه بر ترفنگی دیوار دوش، تا جای پای ویلچر در امتداد نشیمنگاه دوش گرفتن قرار گیرد (انجمن استانداردهای فنی برزیل).
 - حداقل ابعاد منطقه خیس دوش باید ۰/۹۰ در ۰/۹۵ متر باشد (انجمن استانداردهای فنی برزیل).
 - یک نشیمنگاه تاشدنی مخصوص دوش گرفته فراهم کنید که از مواد مقاوم در برابر ضربه درست شده و لبه‌های گرد و ضدلغزش، و سطح ضدآب داشته و بتواند نیروی حداقل ۱/۵ کیلونیوتن را تحمل کند (انجمن استانداردهای فنی برزیل).
 - این نشیمنگاه باید ۰/۴۰ متر عمق و ۰/۴۵ متر عرض داشته باشد (انجمن استانداردهای فنی برزیل).
 - ارتفاع آن باید ۰/۴۶ متر باشد (انجمن استانداردهای فنی برزیل).
 - این ارتفاع به فاصله بین کف، جایی که ویلچر در آن قرار دارد، و سطح نشیمنگاه دوش گرفتن برمی‌گردد، نه فاصله بین کف منطقه خیس دوش و سطح نشیمنگاه.
 - حداکثر اختلاف ارتفاع ۰/۵۰ سانتی‌متر (انجمن استانداردهای فنی برزیل).
 - اتاقک دوش گرفتن باید مجهز به یک دوش دستی باشد که در فاصله ۰/۳۰ متری از دیوار نصب شده و نشیمنگاه به آن متصل می‌شود و ۱/۰۰ متر بالاتر از کف تمام‌شده قرار دارد (انجمن استانداردهای فنی برزیل).
 - شلنگ دوش دستی باید حداقل طول ۱/۵۰ متر را داشته باشد (کمیته بین‌المللی پارالمپیک).
 - شیر مخلوط‌های اهرمی واقع در نواری بین ۰/۷۵ و ۱/۰۰ متری بالای کف تمام‌شده (کمیته بین‌المللی پارالمپیک).
 - باید دوش را به شیر کنترل ترموستاتی مجهز کرد.
 - نشیمنگاه باید محکم به دیوار وصل باشد تا وزن ۱/۵ کیلونیوتن را تحمل کند.
 - نشیمنگاه باید از مواد مقاوم ساخته شده و نباید در برابر تماس لغزنده باشد (انجمن استانداردهای فنی برزیل).
 - میله عمودی نصب شده در ۰/۷۵ متری بالای کف تمام‌شده با حداقل طول ۰/۷۰ متر واقع در ۰/۴۵ متری از لبه جلویی نشیمنگاه و هم‌راستی انتهای محدوده انتقال میله افقی با حداقل طول ۰/۶۰ متر واقع در ارتفاع ۰/۷۵ متری بالای کف تمام‌شده و در حداکثر فاصله ۰/۲۰ متری از دیواری که نشیمنگاه به آن وصل شده است. یک میله L-شکل به جای میله‌های افقی و عمودی قابل قبول است، طول این میله باید دست‌کم ۰/۷۰ متر بوده و در ارتفاع ۰/۷۵ متری بالای کف تمام‌شده نصب شود. بخش عمودی آن باید ۰/۴۵ متر از لبه جلویی نشیمنگاه فاصله داشته باشد.



شکل ۱ - استانداردها و تناسبیات اتاق کمدها برای معلولین

شکل ۳ - استانداردها و تناسبیات اتاقک‌های دوش معلولین

پارک علم و فناوری کردستان

بازدید نماینده ولی فقیه در استان از دستاوردهای پارک علم و فناوری کردستان

اعتبارت هزینه‌های به مجموعه پارک علم و فناوری استان هستیم و در راستای همین نگاه ویژه کارهای بزرگی انجام شده است. سعیدی افزود: طی این مدت طرح‌های ملی از جمله تور مجازی پارک‌های علم و فناوری کشور، شبکه آزمایشگاه‌های ملی ایران، صندوق ملی توسعه کشاورزی توسط شرکت‌های دانش بنیان استان اجرا شده است. وی خاطرنشان کرد: ارائه ۲ هزار و ۷۵۰ نفر ساعت خدمات فنی و تخصصی در حوزه آموزش منتورینگ به شرکت‌های دانش بنیان، راه اندازی مرکز رشد مریوان، تصویب پهنه علم و فناوری در شورای برنامه‌ریزی استان از دیگر اقدامات انجام شده است. سعیدی اظهار کرد: متأسفانه برخی مدیران همراه نبوده و توسعه محور نیستند لذا از نماینده رهبر معظم انقلاب خواستاریم که در مسیر رفع مشکلات و دغدغه‌های شرکت‌های دانش بنیان ما را یاری کنند. گفتنی است تعدادی از شرکت‌های دانش بنیان استان نیز در این دیدار به تشریح توانمندی‌ها، دستاوردها و فعالیت‌های خود در عرصه‌های مختلف پرداختند و خواستار حمایت ویژه نماینده رهبر معظم انقلاب در استان از فعالیت‌هایشان شدند.

پروفسور خالد سعیدی در جریان بازدید نماینده ولی فقیه در استان کردستان از مجموعه شرکت‌های دانش بنیان استان اظهار کرد: پارک علم و فناوری به صورت رسمی از مرداد ماه سال ۹۲ فعالیت خود را آغاز کرده است و هم‌اکنون ۱۱۰ هسته و شرکت فناور در این مجموعه فعالیت می‌کنند. وی افزود: بیش از ۶۰۰ جوان نخبه و کارآفرین در شرکت‌های دانش بنیان و پارکی مشغول به فعالیت هستند و تاکنون ۵۱ میلیارد ریال حمایت مادی نیز از این شرکت‌ها شده است. رئیس پارک علم و فناوری استان کردستان از مشکل زمین و مکان مناسب به عنوان مانعی بزرگ در مسیر توسعه فعالیت‌های شرکت‌های دانش بنیان در استان یاد کرد و گفت: متأسفانه تاکنون از سوی مسئولان استانی سه بار زمین به پارک علم و فناوری اختصاص یافته و دوباره پس گرفته شده است. سعیدی افزود: همین پس گرفتن‌های چندین باره زمین موجب ائتلاف انرژی زیادی از مجموعه پارک علم و فناوری استان شده و متأسفانه نتوانستیم به چشم انداز ۳۰۰ شرکت تا سال ۱۴۰۰ برسیم. وی در ادامه سخنان خود به تحقق درآمد ۲۹ میلیارد ریالی در سال ۹۹ اشاره کرد و گفت: طی چند سال اخیر شاهد افزایش چند برابری



نماینده ولی فقیه در استان کردستان تأکید کرد: باید مدارس و دانشگاه‌ها با برنامه ریزی منسجم دانش آموزان و دانشجویان را با مجموعه پارک علم و فناوری آشنا کنند. حجت الاسلام والمسلمین پوردهبلی ضمن توصیه به مدیران مدارس استان در خصوص بازدید دانش آموزان از توانمندی شرکت‌های دانش بنیان افزود: دانش آموزان باید با خلاقیت و درآمد زایی شرکت‌های دانش بنیان استان آشنا کنند چرا که این شرکت‌ها در کردستان یک ظرفیت بزرگ هستند و باید دیده شوند. نماینده ولی فقیه در استان کردستان گفت: کم توجهی به دغدغه‌های جوانان نخبه و شرکت‌های دانش بنیان استان توسط برخی ادارات و سازمان‌ها قابل قبول نیست و باید این رویه اصلاح شود.

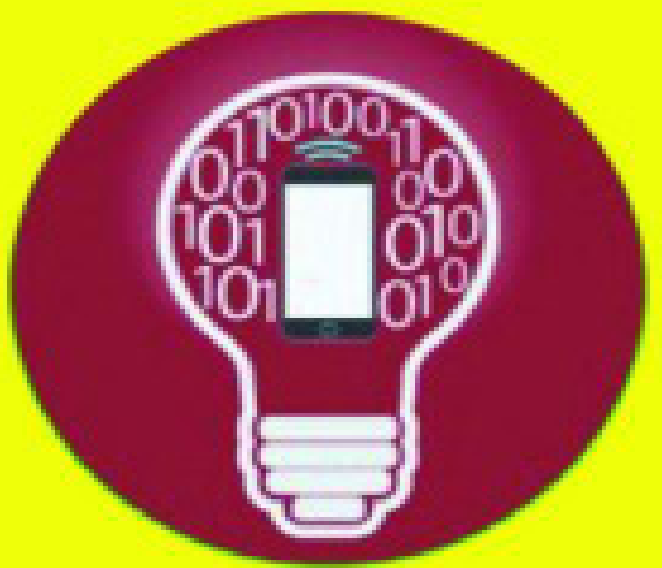
اشتغال ۶۰۰ نخبه کردستانی در شرکت‌های دانش بنیان

رئیس پارک علم و فناوری استان کردستان گفت: بیش از ۶۰۰ نخبه کردستانی در ۱۱۰ شرکت و هسته فناور استان مشغول فعالیت هستند.

حجت الاسلام والمسلمین عبدالرضا پوردهبلی در بازدیدی سه ساعته از نزدیک در جریان توانمندی تعدادی از شرکت‌های دانش بنیان مستقر در پارک علم و فناوری استان در سنندج قرار گرفت. وی در این بازدید با خرسندی از فعالیت جوانان نخبه و مستعد کردستانی در شرکت‌های دانش بنیان اظهار کرد: وجود پارک‌های علم و فناوری در کنار دانشگاه‌ها یکی از کارهای مثبت است و امروز شاهد مجموعه‌های افتخارآفرین و آبرومند بودیم. نماینده ولی فقیه در استان کردستان گفت: امروز در بازدید از شرکت‌های دانش بنیان، شور و هیجان و جوانان نخبه‌ای را دیدیم و انتظار داریم برخی ادارات و سازمان‌های دولتی که در خصوص تأمین زمین و خدمات به این جوانان کم کاری کرده‌اند رویه را اصلاح کنند. حجت الاسلام والمسلمین پوردهبلی افزود: در این بازدید دغدغه بسیاری از شرکت‌ها مشکل جا و مکان فعالیت بود که باید در سریع‌ترین زمان ممکن برای رفع این دغدغه‌ها چاره‌اندیشی شود. وی اظهار داشت: در کردستان استعدادها خیلی زیاد است و امروز جوانان خوش فکر، خلاق، مبتکر و پر تلاش را دیدیم و امیدهای زیادی در دل ما در راستای توسعه استان زنده کردند.



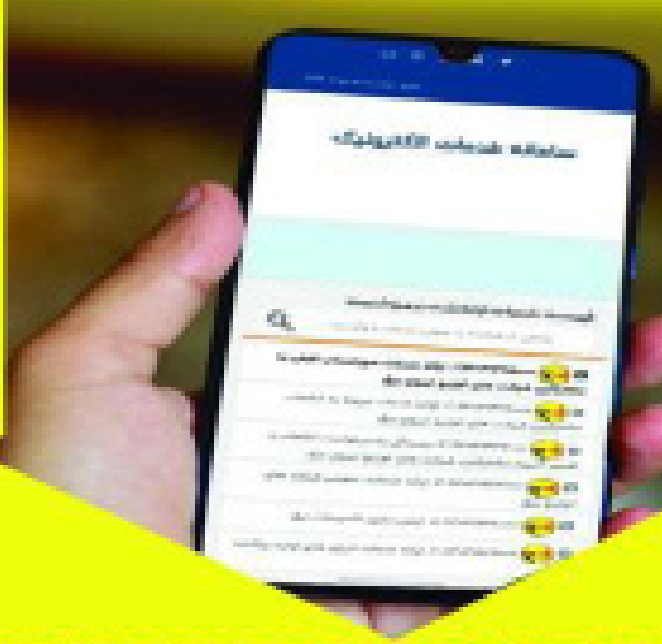
هم وطن، دیگر نیازی به مراجعه حضوری نیست
به آسانی و از طریق دو درگاه زیر می‌توانید خدمات خود را دریافت کنید



اپلیکیشن "برق من"



قابل دانلود از کافه بازار



WWW.KURDELECTRIC.IR



سایت شرکت توزیع نیروی برق استان کردستان

اگر هم از طریق تلفن همراه قصد دریافت خدمات را دارید این کدها را اسکن کنید