

ضرب المثل های جهان

برای دانشمند، هیچ کشوری بیگانه نیست.

● ضرب المثل چینی ●

گفت و گو



مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس؛

طرح «اقتصاد خلاق»، راهی برای تحول و پویایی در عرصه هنر است



گفت و گو / مریم زارع حفری -

عکس / الهه پورحسین: مدیرکل

فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس

در گفت و گو با روزنامه طلوع،

گفت: هر زمان که حرف از

اقتصاد هنر زده می شود ذهن

ها بی اختیار به سوی اقتصاد در

حوزه تجسمی کشیده می شود به

این دلیل که این حوزه، بنیادهای

نظری قوی دارد اما در عوض در

حوزه دیگر هنر مانند سینما،

بنیانهای نظری محکمی وجود ندارد و کارهای زیادی در این زمینه

انجام نشده است.

وی افزود: تا زمانی که ما نتوانیم چهار چوب های نظری قابل اتکا

برای هنر ایجاد کنیم، گام برداشتن برای کارهای عملی سخت و

زمان بر خواهد بود و جسارتی خاص می خواهد؛ همچنین

باید مدام آزمون و خطا کرد تا بتوان راه درست را پیدا کرد.

مریدی، طرح ((اقتصاد خلاق)) که چندی پیش از طریق وزیر مطرح

شده را نیز راهی برای تحول و پویایی هنر عنوان کرد که می تواند در

تمام سطوح به کار گرفته شود.

وی ادامه داد: ما برنامه هایی را در همین راستا از مدت ها پیش در

نگارخانه وصال شروع و سعی کردیم بر مبنای چهارچوب های نظری

که در دسترس داشتیم، یک الگو ایجاد کنیم و امروز نتایج نشان

می دهد آثار به نمایش درآمده فروش خوبی داشته اند.

نگارخانه وصال شیراز قبلا فقط مکانی برای اجاره دادن به افراد برای

نمایش آثارشان بوده اما با اجرای طرح های جدید سعی شد این طرز

نگاه عوض گردد و در نمایشگاهی که طی ماه گذشته در این مکان

برگزار شده، هنرمندان شیرازی نتوانستند در مدت زمان کمتر از دو

هفته، مبلغ ۲۰ میلیون تومان از طریق فروش آثار به دست آورند که در

نوع خودش، اتفاقی مبارک در شیراز و شروع خوبی برای آینده است.

وی ادامه داد: بنابراین می توان با بهره گیری از فضای مناسب، انجام

تحقیقات همه جانبه و درست و شناخت مقاصد، در این زمینه موفق

و ارشاد اسلامی فارس باید به جای نقش اجرایی، نقش حمایتی را بر عهده بگیرد که با این کار، دست دلال ها و واسطه ها بریده شود؛ چرا که قبلا برخی از افراد، هرگاه که کسی می خواست کار فرهنگی یا هنری انجام دهد و به اداره ارشاد مراجعه کند، می گفتند قبل از آن باید ما را ببینید و این کار مانند گذشتن از پل صراط، بسیار سخت شده بود که من به شدت با آن مخالف هستم و باور دارم که اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی متعلق به همه است.

همچنین مجمع مقالات نخستین همایش اقتصاد هنر که چندی پیش در شیراز برگزار شد، به کمک فرهنگستان هنر به صورت کتاب در آمده که قرار است تا کمتر از ۴۰ روز دیگر در اختیار ما گذاشته شود و ما آن را به همه علاقه مندان هنر تقدیم می کنیم.



بهباد مریدی ادامه داد:

ما می توانیم با برخی

تصمیمات، صرفه جویی

کنیم و اقتصاد خلاق نیز

در حوزه مدیریت می تواند

کاربرد داشته باشد. ما

قصد داریم برای اولین بار

بانک اطلاعاتی هنرمندان

فارس را به کمک همین

انجمن ها تکمیل کنیم تا از

این طریق وضعیت اهالی

هنر ساماندهی و مشکلات

آنها سریع و آسان تر رفع

گردد.

*** اعضای انجمن ها، از**

جنس همان هنر هستند

وی در پایان گفت: اعضای

انجمن ها از جنس همان

هنر هستند و به همین

خاطر کارها به سرعت

جلو می رود. اداره فرهنگ

چگونه فرزندان خود را در برابر اعتیاد، محافظت کنیم

پاهاهه قنبریان / کارشناس ارشد مشاوره خانواده و مسئول واحد سلامت روان مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون

قوانین و مسائل خانواده، مورد بحث و تجزیه و تحلیل قرار خواهد گرفت، در این جلسه هر کس حق صحبت کردن خواهد داشت. واهمه نداشته باشید، از فرزند خود بپرسید که کجا می رود، با چه کسی می رود و آن جا چه می کند. سعی کنید در ساعات غذا خوردن همه خانواده را دور هم جمع کنید، فایده این امر را به مرور زمان درک خواهید کرد. در صورتی که فرزندان به منزل دوستش رفت، از حضور والدین او در منزل مطمئن شوید و به حضور خواهر یا برادر بزرگتر و پدر بزرگ و مادر بزرگ اکتفا نکنید. دوستان فرزندان را بشناسید و با والدین آن ها ارتباط برقرار کنید.

۹) به آنان در مقابله با گروه همسال کمک کنید زیرا حتی یک دوست صمیمی که مواد مصرف می کند ممکن است به فرزند شما مواد تعارف کند. گفتن نه به یک دوست صمیمی کار بسیار دشواری است. احتمال مصرف مواد مخدر به دنبال تعارف افراد ناشناس و غریبه در مقایسه با تعارف یک دوست صمیمی بسیار کمتر است. بهترین روش پیشگیری از این مسئله این است که با فرزند خود به طور آزمایشی چنین موقعیتی را تمرین کنید تا در برخورد واقعی با مواد بتواند پاسخ های مناسبی ارائه دهد.

۱۰) ارتباط خود را تقویت کنید، یک نوجوان تصور می کند که حرف های ارزشمند بسیاری برای گفتن دارد و شنیدن صبورانه این حرف ها توسط والدین حس اعتماد به نفس این نوجوان را تقویت خواهد کرد.

ادامه دارد...

فضایی ایجاد کنید تا او احساس راحتی کند. با جملات مثبت یا با لبخند و یا تکان دادن سر به او گوش دهید. با لحن خود و به کارگیری جملات تشویق کننده اشتیاق خود را به ادامه گفت و گو نشان دهید.

۷) از قبل آماده باشید. شما می دانید که فرزندان شما کنجکاو و سوالات بسیاری درباره مواد مخدر دارند که به طور طبیعی آن ها را با شما در میان می گذارند. مثلا ممکن است روزی فرزندان از شما بپرسند که آیا تا به حال مواد مخدر را تجربه کرده اید یا خیر؟ شما باید برای جواب این سوال از قبل آماده باشید.

کارشناسان معتقدند این فرصت بسیار خوبی است که علت مصرف نکردن خود را به زبان ساده به او منتقل کنید یا اگر مصرف کرده اید به او بگویید علت گرایش شما به مواد چه بوده است؟ چرا آن را کنار گذاشتید؟ حالا چه چیزهایی فهمیده اید که آن زمان نمی دانستید؟ و حالا چرا می خواهید که فرزندان آن اشتباه را تکرار نکنند؟ مسائل را بیش از اندازه تشریح نکنید زیرا این مسئله کنجکاوی بیشتر او را بر می انگیزد.

۸) به فرزندان نزدیک شوید؛ جوانانی که با والدین خود احساس نزدیکی می کنند، کمتر از دیگران به مواد اعتیادآور روی می آورند. زمانی را به فرزند خود اختصاص دهید. به طور منظم و هفتگی با او برنامه ریزی کنید. بعد از شام و قبل از خواب و یا روزهای تعطیل زمان مناسبی برای صحبت کردن است. جلسات خانوادگی برگزار کنید. در این جلسات تمام

که آن ها اطلاعاتی درباره مواد اعتیادآور به طور غلط از اطرافیان کسب کنند، شما این نکات را به آن ها بیاموزید و بگویید مواد چه خطراتی دارد و عواقب اعتیاد چیست.

۴) عقاید خود را به زور به آن ها تحمیل نکنید. قبل از رسیدن آنان به سن بحرانی بلوغ این کار را انجام دهید. فرزندان را بیش از اندازه و به طور اغراق آمیز نترسانید.

زمان مناسبی را برای گفت و گو در این مورد اختصاص دهید. زیرا فرزند شما ارزش نصایح شما را با ارزش زمانی که به آن اختصاص داده اید، برابر می داند.

۵) یک الگوی مناسب برای فرزندان خود باشید و برای او درستکاری، صداقت، تواضع و تمامی صفات مثبت را به نمایش بگذارید. اگر شما برخلاف آن چه می گوید، عمل کنید، از فرزند خود نیز انتظاری نداشته باشید. چگونه یک پدر معنادار می تواند راهنمای خوبی برای فرزندش باشد؟ دقت کنید که با تمسخر یک معنادار و یا صحبت کردن با لحن افراد معنادار پیام نادرستی به فرزند خود منتقل نکنید.

۶) گوش کردن را بیاموزید زیرا شما با صحبت کردن تنها ۵۰ درصد از وظایف خود را انجام داده اید و باید ارتباط خود را با فرزندان با گوش کردن به حرف های او نیز ارتقا دهید. یعنی به حرف هایش خوب گوش دهید و به موقع صحبت کنید، فرزند خود را با گفتن جملات: چقدر جالب، من این را نمی دانستم و ... به گفتن بیشتر تشویق کنید و به او بیاموزید تا مسائل روزمره و عقاید خود را با شما در میان بگذارد.

گوش کردن را بیاموزید زیرا شما با صحبت کردن تنها ۵۰ درصد از وظایف خود را انجام داده اید و باید ارتباط خود را با فرزندان با گوش کردن به حرف های او نیز ارتقا دهید. یعنی به حرف هایش خوب گوش دهید و به موقع صحبت کنید، فرزند خود را با گفتن جملات: چقدر جالب، من این را نمی دانستم و ... به گفتن بیشتر تشویق کنید و به او بیاموزید تا مسائل روزمره و عقاید خود را با شما در میان بگذارد.

خانواده، مهم و اصیل ترین نهاد در ساخت بنیان شخصیتی کودک است. اثرات چشمگیر نفوذ والدین بر تار و پود وجود فرد، تنها محدود به دوران کودکی و نوجوانی نمی شود، بلکه سراسر زندگی بزرگسالی او را نیز فرا می گیرد. از این رو می توان سرچشمه بسیاری از ناهنجاری ها و انحرافات را در یک محیط ناسالم خانوادگی و رفتار یا عمل اشتباه پدر و مادر جستجو کرد.

شما برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود می توانید به نکات ساده اما کلیدی زیر عمل کنید:

۱) درباره مواد اعتیادآور اطلاعات کافی کسب کنید. از جمله انواع مواد اعتیادآور، نحوه مصرف آن ها، علل و عوامل مؤثر در شروع اعتیاد، همچنین عوارض و علائم مصرف مواد را بشناسید. زمانی که صحبت از مواد مخبری مانند الکل، سیگار و سایر مواد مخدر به میان می آید، فرزندان باید به طور قطعی موضع پدر و مادر را در برابر چنین مسائلی بدانند. اگر در برخورد با این مسائل یا قاطعیت برخورد نشود، آن ها به دلایل گوناگون ممکن است به استفاده از آن گرایش پیدا کنند.

۲) مهارت های تربیتی خود را افزایش دهید. والدین در پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود تأثیر اساسی دارند. شما می توانید با افزایش مهارت های تربیتی خود، فرزندان را با اعتماد به نفس بالا تربیت کنید و به آن ها مهارت های زندگی و ارزش گفتن نه به دوستان و همسالان معنادار را آموزش دهید.

۳) با فرزندان خود صحبت کنید و قبل از این

مصلح غذاها

قسمت اول

تعیین مزاج، مهم ترین پایه در تجویز نسخه تغذیه ای در طب سنتی بوده است. افراد یا گرم مزاج (گرم و تر - گرم و خشک) هستند یا سرد مزاج (سرد و تر - سرد و خشک). در تجویز نسخه تغذیه ای، برای هر نوع غذا مصلح هایی توصیه می شده است: مصلح غذاهای غیر گوشتی:



غذا	مصلح	غذا	مصلح
آش جو	فلفل، زیره سیاه	سر شیر	عسل
ارده	شیره (انگور)	عدس	مرزه، گلبر
انار	کلاب	قارچ	خردل، روغن زیتون، آویشن
انواع آجیل	عسل، سنگجبین	قره قروت	زیره، سیاه دانه، فلفل
انواع آبی	فلفل	کاهو	سکنجبین
بادمجان	زیره، گلبر، انار	کدو	روغن زیتون، زیره، نعناع
باقلا	پونه، مرزه، زیره، گلبر	کره حیوانی	عسل
برنج	شویده، زعفران، زیره سیاه	کشک	سیر، نعناع، پونه
پسته	سکنجبین	کنجدخام	عسل
پنیر	گردو، سیاه دانه، زیره، نعناع	گرمک	سرکه، آب انار
پیاز	آب انار، کاسنی	گوچه فرنگی	روغن زیتون
نخم مرغ	دارچین	ماست	شیره، عسل، زنبق، سیاه دانه، آویشن، نعناع، گل سرخ
ترپ	نمک، عسل	ماست چکیده	آویشن، نعناع خشک، عسل
توت فرنگی	عسل	ماش	زیره، زنجبیل، دارچین
جو	رازیانه، روغن های گیاهی	نان گندم	رازیانه، سیاه دانه، کنجد
جای سیاه	آب لیمو	نخود	شویده، زیره
چغندر	سرکه بپختن با عدس	هندوانه	کلاب
حلیم و روغن	دارچین، انگور	سرکه	عسل، شیره، رب شیرین
خامه	عسل	سبب زمینی	دارچین، آویشن، زیره، فلفل
خریزه	سرکه، آب انار ترش	سلفم	فلفل، زیره، خردل
خیار	نعناع، گل سرخ	شیر	عسل، دارچین، کلاب، هل
دوغ	آویشن	شیره انگور	نخم ریحان
روغن حیوانی	عسل، سرکه، آبلیمو		

انواع رفتارهای ناسازگارانه در کودکان بیش فعال

ناهد شفیعی / مرکز اختلالات یادگیری شهید تجویلی ۲ ناحیه یک

- نمی توانند رفتارشان را کنترل و تنظیم کنند.
- نمی توانند رفتارهای هماهنگ و مناسب با اطرافیان، از خود نشان دهند.
- در کارهایی که به آنها علاقه و مهارت داشته باشند، هیچ تفاوتی با همسالان خود ندارند.
- خیلی سریع توسط محرک های خارجی دچار حواس پرتی می شوند و از وظیفه اصلی خود (غالباً تکالیف مدرسه) باز می مانند.
- اغلب وسایلشان را گم می کنند و فراموشکارند.
- نوبت را رعایت نمی کنند.
- سریع از کوره در رفته و اشیا را به سوی دیگران پرتاب می کنند.
- توجه به جزئیات ناتوانند.
- در صحبت زودن مستقیم با آنان، به نظر می رسد به گوینده توجهی ندارند و گوش نمی کنند.
- قادر به پیگیری دستورات نیستند و کارها را نیمه کاره رها می کنند.
- کودکان لجباز و نافرمان:** رفتارهای منفی و ناپهناج از آنها زیاد دیده می شود.
- از قوانین روزمره سرپیچی می کنند.
- زود، قهر و با بزگرها بیش از حد بحث و جدل می کنند.
- دیگران را در امور مقصر می دانند.
- عصبانی و زود رنج اند.
- کینه توز و انتقام گیرنده اند.

کودکان اختلال سلوک:

- معمولا به حقوق دیگران تجاوز می کنند.
- معمولا دست به سرقت می زنند.
- به اعمال عمومی و دیگران تخریب می رسانند.
- فرار از خانه و مدرسه در آنها بیشتر دیده می شود.
- منبع: آموزش و پرورش کودکان با نیازهای ویژه: پیترو وست وود