

معلول آزاری رتبه چهارم خشونت‌های خانگی در است؛

خیانت در مراقبت!

قائم‌شهر، سمنان، گچساران و حالا اهواز؛ حمایت و مراقبت از معلولان می‌کند

معلول آزاری رتبه چهارم خشونت‌های خانگی در کشور را به خود اختصاص داده است و متأسفانه در سال جاری تا به امروز چندین مورد از این نوع آزار از مراکز نگهداری معلولین گزارش شده که مرکز آزاری در اهواز در حال حاضر سوزده اخبار است.

۴۷

سه‌شنبه ۴ مرداد ۱۴۰۱ | ۲۶ جولای ۲۰۲۲ | ۲۶ ذی‌الحجه ۱۴۴۳ | سال سی‌ویکم | شماره ۸۵۸۲ | صفحه ۳۰۰۰۷۲۳۲ | WWW.NASLEFARDA.NET | naslefordanews | naslfarda | ۳۰۰۰۷۲۳۲

برجام کلید دوربین‌های فرآپادمانی

فعالیت دوربین‌های آژانس بین‌المللی انرژی اتمی از سوی ایران مشروط شد؛

۴۸



درآمدهای مالیاتی خبر می‌دهد؛ اخذ ۵.۸ میلیون تومان مالیات در بهار ۱۴۰۱

خانه‌های خالی زورمندتر از مالیات!

۴۳

یادداشت

جایی که فوتبال و فوتسال هم مستثنی نیستند؛

ورزش بانوان بر سکوی نخست فراموشی

بدون تردید یکی از رشته‌های مستعد و فعال در عرصه ورزش بانوان ایران رشته فوتبال و فوتسال است که علی‌رغم افتخاراتی که کسب کرده است همانند سایر رشته‌های ورزشی بانوان به دست

فراموشی سپرده شده است. هر ساله شاهد ارائه برنامه‌هایی در راستای پیشرفت ورزش بانوان توسط مسئولین هستیم که تنها در حد یک برنامه ریزی باقی می‌ماند و بعد از مدتی به دست فراموشی سپرده می‌شوند.

۴ ادامه در صفحه

بیا این ور بازار؛ کولاک سپاهان در نقل و انتقالات ادامه دارد

مانوئل فرناندز، بازیساز سپاهانی‌ها

حمله سپاهان به بازار نقل و انتقالات، ادامه دارد و آن‌ها با مانوئل فرناندز، بازیساز جدید تیم‌شان قرارداد بستند. فرناندز باید در سپاهان جای سروش رفیعی را پر کند که این فصل به پرسپولیس پیوست. فرناندز، شاید مهمترین خارجی باشد که تا امروز به لیگ برتر آمده است. بازیکنی که پیراهن تیم ملی پر تلالو را پوشیده، در جام جهانی برای آن‌ها به میدان رفته و سابقه حضور در لالیگا و لیگ برتر انگلیس را دارد. نقطه ضعف او اما، می‌تواند سن بالا باشد.

اعمال قدرت در تیم‌های لاکچری بزرگ‌ترین تیم‌هایی که فرناندز در آن‌ها به میدان رفته، به قبل از ۲۵ سالگی او مربوط می‌شوند. فرناندز فوتبالیست را از بنفیکا شروع کرد و وقتی فقط ۱۸ سال داشت، به ترکیب اصلی این تیم رسید. او با بنفیکا قهرمان لیگ و جام حذفی شد. مدتی در فنی، با پیراهن اورتون در لیگ برتر انگلیس بازی کرد و سپس با انتقالی ۱۸ میلیونی به والنسیا پیوست.

۴ ادامه در صفحه



سرمری لیورپول همچنان در صدر؛

کلوپ قول قهرمانی داد

۴۴

علت برجسته شدن ایران در نگاه راهبردی سیاست خارجی روسیه چیست؟

ایران شاه کلید قفل انسداد کامل ژئوپلیتیکی روسیه

۴۲

مدیرعامل فولاد مبارک خبر داد؛

پیوستن ایران به جمع تولیدکنندگان تختال فولادهای الکتریکی

۴۳

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در نشست صمیمی با دانشجویان؛

نگاه ایجابی در حوزه عفاف و حجاب داریم

۴۵



زمانی که ماهرترین مأمور سی‌ای‌ای که هوشش برای هیچکس آشکار نیست، به صورت تصادفی راه‌هایی تاریک درباره سی‌ای‌ای را آشکار می‌کند، یکی از همکاران سابق او جایزه‌ای برای کشتش تعیین می‌کند و باعث آغاز جستجوی جهانی توسط قاتلان حرفه‌ای برای یافتن می‌شود این داستان فیلم «مرد خاکستری» است که پیشنهاد می‌شود.

پیشنهاد روز

چهار روز

نشست تاشکند برگزار شد؛

نقش کلیدی همسایگان در معادلات افغانستان

مریم عمادی / گروه سیاست
Maryam.Emadi@yahoo.com

کنفرانس بین‌المللی موسوم به «افغانستان: امنیت و توسعه اقتصادی» به ابتکار «شوکت میرضیایف» رئیس جمهوری ازبکستان با هدف بهبود وضعیت امنیتی و اقتصادی افغانستان و هماهنگی کشورهای منطقه در این مورد از روز دوشنبه به مدت دو روز و با حضور نمایندگان بیست کشور و سازمان‌های بین‌المللی برگزار می‌شود تا در مورد روابط دیپلماتیک دولت سرپرست افغانستان (طالبان) با کشورهای همسایه و صلح و امنیت در آن گفت و گو و حتی تصمیم‌گیری شود. در این کنفرانس نمایندگان ویژه جمهوری اسلامی ایران، افغانستان، انگلیس اتحادیه اروپا، ایتالیا، اسپانیا، قزاقستان، قطر، قرقیزستان، تاجیکستان، چین، نروژ، پاکستان، روسیه، ایالات متحده آمریکا، ترکیه، ژاپن و سایر کشورها حضور دارند.

ازبکستان بر سر دو راهی

تاشکند در حالی میزبان کنفرانس بین‌المللی درباره افغانستان است و از دولت موقت طالبان نیز برای شرکت در آن دعوت کرده که پیش از این برخی رسانه‌ها گزارش داده بودند کشورهای آسیای مرکزی به ویژه ازبکستان تمایل به ایجاد یک توافق بین‌المللی برای به رسمیت شناختن دولت موقت طالبان را دارد. این گمانه زنی به طور خاص بعد از آن شکل گرفت که «جولان وهاپوف» سفیر ازبکستان در واشنگتن دی سی گفت: «هیچ گروه مخالف طالبان برای شرکت در نشست بین‌المللی تاشکند دعوت نشده‌اند.» این موضوع وقتی اهمیت پیدا می‌کند که بدانیم از زمان به قدرت رسیدن طالبان در سال گذشته تاکنون ازبکستان اعلام کرده بود که در ارتباط به مسائل مختلف با طالبان تعامل دارد ولی حکومت این گروه را تا زمان شکل‌گیری اجماع جهانی به رسمیت نمی‌شناسد. اکنون برخی تحلیلگران حضور سرپرست وزارت خارجه طالبان و هیات بلندپایه دولت سرپرست افغانستان به رهبری «امیرخان متقی» در تاشکند را به منزله تأیید این گروه از سوی جامعه جهانی و حداقل کشورهای همسایه این کشور تلقی کردند و از دولت ازبکستان بخاطر دعوت گروه طالبان به نشست بین‌المللی تاشکند انتقاد کرد. این گروه از تحلیلگران معتقدند کشورهایی مانند ازبکستان برای مصون نگه داشتن خود از افراط‌گرایی نظامی جهانی، به طالبان رشوه می‌دهند. آیا آنان نمی‌دانند که جلب رضایت کوتاه مدت یک نیروی نظامی، بیشتر به رشد افراط‌گرایی در منطقه کمک خواهد کرد؟

۴ ادامه در صفحه

چگونه مدیر بهتری باشیم؟

۷ راه برای هفت خوان

پریسا جمادی / گروه ترجمه
news@nasleforda.net

رهبری و مدیریت مسئولیت بزرگی است، که برای مدیران تازه‌کار می‌تواند استرس‌زا باشد. مهارت‌ها و قوانین زیادی وجود دارد که به عنوان یک مدیر لایق باید آنها را بیاموزید. شما به عنوان یک مدیر وظایف زیادی به عهده دارید، چرا که حتی مسئولیت تمام کارهایی که کارمندان انجام می‌دهند نیز به عهده شماست. در این مقاله در مورد چندین راه برای تبدیل شدن به مدیری عالی صحبت خواهیم کرد.

۱. برقراری ارتباط با کارمندان

یک مدیر لایق باید با کارمندان ارتباط برقرار کند و بداند که کارمندان چه کار می‌کنند. برخی بس این باورند که مدیران نباید ارتباط نزدیکی با کارمندان خود داشته باشند و باید خود را از آنها جدا بدانند. البته درست است که مدیران نباید با کارمندان خیلی صمیمی شوند و ارتباط نزدیکی با آنها داشته باشند و از برخی از کارمندان طرفداری کنند، اما باید با آنها با احترام برخورد کنند.

۲. اهمیت دادن به رفتار کارمندان

شما به عنوان یک مدیر برای کارمندان تان الگو هستید. در واقع رفتار شما بر روی عملکرد کارمندان تأثیر دارد. اگر عملکرد کارمندان درست نباشد به این معنی است که شما به عنوان یک مدیر خوب عمل نکرده‌اید.

۳. با تضاد و کشمکش‌ها کنار بیا بیید، هر چند برایتان دشوار باشد

یک مدیر لایق باید بتواند کشمکش‌های بین کارمندان را به درستی مدیریت کند. مدیران موفق می‌دانند که چگونه به روشی منطقی و منصفانه از کشمکش بین کارمندان جلوگیری کنند.

۴. مدیریت مؤثر زمان

یک مدیر موفق باید بداند که چگونه زمان خود را مدیریت کند تا بتواند تمام وظایف و کارهای خود را سر وقت انجام دهد. مدیران لایق می‌توانند زمان خود را جوری برنامه‌ریزی و مدیریت کنند که بتوانند تمام کارهای خود را به نحو احسن انجام دهند و به کارمندان خود خدمت کنند.

۵. آموزش درست و خوب

یکی از ویژگی‌های یک مدیر لایق این است که مطمئن باشد تمام اعضای تیم و کارمندان به درستی آموزش دیده‌اند. کارمندان باید بتوانند...

۴ ادامه در صفحه

عوارض سیگار روی اندام بدن

۱. اضطراب و استرس
احتمال بروز اضطراب بین سیگاری‌ها پنج و نیم برابر دیگران و احتمال بروز عارضه ترس و وحشت در بین آنها، ۱.۵ برابر دیگران است، در نتیجه سیگار افراد را مضطرب می‌کند.

۲. سیگار کشیدن و سوزش سردل
معده اسیدهای تولید می‌کند که به هضم غذا کمک می‌کند. اگر این اسیدها به عقب، به مری و یا لوله غذایی برگردند، باعث سوزش سردل می‌شوند. این اسیدها همچنین ممکن است بیماری‌ای به نام رفلاکس معده (GERD) ایجاد کنند. مری توسط اسفنکتر مری، دریچه عضلانی که مایعات را در معده نگه می‌دارد، در برابر این اسیدها محافظت می‌شود. اما کشیدن سیگار باعث ضعیف شدن اسفنکتر می‌شود. سیگار کشیدن همچنین اجازه می‌دهد تا اسید معده به عقب و به داخل مری جریان یابد. کسانی که سیگار می‌کشند خطر ابتلا به زخم معده و سرطان معده را دارند.

۳. سیگار کشیدن و افزایش چشم
بررسی‌ها نشان داده است که اکثر افراد سیگاری، به دنبال احساس خشم، خود به خود سیگاری را روشن می‌کنند و این کار به مرور زمان برای آن‌ها به صورت یک عادت درمی‌آید، به طوری که به محض احساس خشم دست به سیگار می‌زنند.

۴. تغییرات خواب که با سیگار کشیدن رخ می‌دهد
سیگار کشیدن نیز با اختلال ساختار اسامی خواب به نام معماری خواب همراه است. این الگوی مراحل خواب است که در طول شب رخ می‌دهد. به نظر می‌رسد که بخش‌های سیگار بخوابند و منجر به بی‌خوابی شود.

۵. سیگار کشیدن و کاهش وزن
سیگار کشیدن میزان متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد، اما مقدار آن ناچیز است. حقیقت این است که چون سیگار می‌کشید، ممکن است کمتر غذا بخورید، زیرا دست و دهان خود را با چیزهای دیگر منسوج کرده‌اید. رابطه سیگار، قلبان و لاغری از جنبه رفتاری است.

۶. عوارض سیگار بر روی شن‌ها
اصلی‌ترین و مهم‌ترین اندامی که در معرض خطر استعمال سیگار است شن‌ها و ریه‌ها هستند. شخصی سیگار می‌کشد علاوه بر کشیدن خود سیگار موادی شیمیایی همراه با سیگار وارد ریه‌هایش می‌شوند که این مواد تاثيرات بدی روی ریه‌ها و شن‌ها دارند.

نسل فردا/ سمیه عزیزیان