

از پارکینگ تا کارگاه صنعتی

زنان کارآفرین زیادی در کشورمان وجود دارند که برای گذران زندگی خود تلاش می‌کنند و با ایده‌های خلاقانه‌ای که دارند، سعی کرده‌اند تا راهی به بازار پر پیچ و خم اقتصاد پیدا کنند و بیشترشان هم موفق بوده‌اند. قبال قیل بود که زهر زالی به همراه خواهرش پارکینگ منزل‌شان را تبدیل به کارگاه بسته‌بندی میوه‌های خشک کردند. یکی از ویژگی‌های کار زالی و خواهرش این بود که میوه‌های خشک‌شده‌ای که تحویل مشتری می‌دادند، فاقد مواد نگه‌دارنده، رنگ، اسانس و جوهر لیمو بود و به جای مواد مضر از آلیمو، زعفران و نمک دریا برای خوش طعم کردن میوه‌های خشک استفاده می‌کنند.

دست در دست هم

زهر زالی در خصوص فعالیتی که منجر به کارآفرینی برای ۳۲بانی سرپرست خانوار و ۲۲راننده آقا شده، می‌گوید: هسال قبل با وجود اینکه من و خواهر هم دو فرزند خردسال داشتیم، به فکر راه‌اندازی یک کسب‌وکار کوچک خانگی اقدام می‌بناهمکاری هم ابتدا پارکینگ منزل‌مان را تبدیل به یک کارگاه کوچک بسته‌بندی کردیم و بعد از ۳سال که کمی کارمان گسترش پیدا کرد، محلی را اجاره کردیم که هم انبار و هم محلی برای بسته‌بندی کالاهایمان بود. خواهران زالی با کمک همدیگر ۶۰۰هزار تومان سرمایه اولیه برای راه‌اندازی کارگاه بسته‌بندی میوه‌های خشک داشتند. آنها ابتدا کارشان را با فروش عرقیات شروع کردند.

از عرقیات گیاهی تا میوه‌های خشک

خشکیار خام و فرآوری شده، مراهای خانگی، میوه‌های خشک، ترخینه، عرقیات گیاهی، ادویه‌جات، محصولات آرایشی و بهداشتی دست‌ساز و طبیعی و... از جمله موادی هستند که در کارگاه خواهران زالی تهیه و به فروش می‌رسد. برای اینکه کار تهیه محصولات مورد نظر مشتریان بهتر و با اصول بهداشتی‌تر انجام شود، تهیه دستگاه‌های خشک‌کن و آسیاب صنعتی در دستور کار این کارگاه قرار گرفت و با خرید این دستگاه‌ها که هزینه آنها از فروش محصولات و بدون کمک از وام‌های بانک تأمین شده بود، مقدار محصولات افزایش پیدا کرد و شیوه کار نیز به سمت نیمه‌صنعتی شدن پیش رفت.

همکاری با بانوان سرپرست خانوار

عماد زاراندازی کارگاه کوچک خانگی خواهران زالی گذشته بود که افزایش سفارش‌ها باعث شد به فکر آوردن یک همکار جدید بیفتند. تا بتوانند بسته‌های میوه‌خشک و دیگر مواد مورد نیاز مشتریان را آماده کنند. بعد از مدتی حجم سفارش‌ها بیشتر شد و در نهایت ۳ بانوی سرپرست خانوار و ۲ آقا به‌عنوان راننده با این کارگاه همکاری کردند. خواهران زالی در سال‌های اخیر با حضور در بازارچه‌های خیریه، مشتری‌های زیادی را پیدا کرده‌اند که همین مشتری‌ها، عاملی برای معرفی محصولات آنها به دیگران شده‌است.

آتش‌بسی!

قاضیان منصفی در مدیریت دعوا و نزاع کودکان باشیم

یکتا فراهانی روزنامه‌نگار

بازی یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های کودکان برای تخلیه انرژی، رشد و همچنین پرورش خلاقیت است. البته کودکان گاهی نیز هنگام بازی اختلافاتی با هم پیدا می‌کنند و درگیر می‌شوند اما والدین باید در نظر داشته باشند دعواها و مشاجرات بچه‌ها بخشی از فرایند رشد آنها برای تسلط پیدا کردن به محیط اطراف است. در واقع آنها باید یاد بگیرند که چطور در آینده از حق خود دفاع کنند یا هنگام اختلاف با دیگران چطور به مصالحه برسند. پدر و مادرها هم باید به‌گونه‌ای آنها را کمک و هدایت کنند که در از تباطات خود کمتر با مشکل مواجه شوند. توجه داشته باشیم منشأ این دعواها و کشمکش‌ها رقابت بین بچه‌ها و میل شدید آنها به دستیابی عشق منحصر به فرد والدین‌شان است اما اگر والدین مدام جلوی بچه‌ها را بگیرند، در نهایت باعث سرخوردگی آنها خواهند شد.

اصطکاک منافع کودکان

شیوا دولت‌آبادی، روانشناس، متخصص و فعال حوزه کودکان در مورد دعوای بچه‌ها می‌گوید: «بهر است ابتدا بدانیم بدهی است بچه‌ها نیز مانند بزرگسالان حین بازی کردن با یکدیگر اختلاف‌نظر پیدا کنند. درواقع همانگونه که بچه‌ها در یک خانواده می‌توانند به همدیگر عشق بورزند، طبیعی است وقتی قرار است محبت و توجه والدین بین چند کودک در خانه تقسیم شود، برای جلب توجه بیشتر والدین گاهی نیز اصطکاک منافع بین کودکان به‌وجود بیاید». بچه‌ها به‌دنبال اسباب‌بازی بیشتر، امکانات و امنیت بیشتر برای خودشان هستند و همچنین اینکه دوست دارند به‌دنبال اول و بهتر شدن باشند. به این ترتیب، این وظیفه والدین است که به‌طور یکسان به بچه‌هایشان محبت و توجه نشان دهند تا احساس رقابت و حسادت را کمتر در آنها برانگیزند.

دعوت به آرامش

به‌گفته این روانشناس، دعوای بچه‌ها گاهی بر سر این است که مثلاً هنگام بازی، یک اسباب‌بازی خاص مورد توجه هر دوی آنهاست. در اینجا والدین می‌توانند وارد شوند و برای آنها توضیح دهند که بهتر است از این اسباب‌بازی نوبتی استفاده کنند. به این ترتیب هر دوی آنها هم می‌توانند با آن بازی کنند. توجه داشته باشیم ورود والدین به بازی بچه‌ها به‌عنوان تنبیه آنها نیست بلکه برای برقراری مصالحه است. ضمن اینکه همین رفتار و نوع برخورد آنها هنگام تنش و دعوا می‌تواند الگویی برای کودکان باشد؛ یعنی هر اقدام والدین باید وجه تربیتی داشته باشد. رعایت عدالت از طرف پدر و مادرها نیز موضوع بسیار مهمی است که اگر رعایت نشود نه تنها حسادت بچه‌ها را نسبت به هم بیشتر می‌کند بلکه باعث می‌شود آنها نیز نتوانند قضاوت عادلانه‌ای داشته باشند؛ موضوعی که می‌تواند در آینده در روابط مختلف آنها بسیار مؤثر باشد.

سبک‌زندگی

بیشگیری از خشونت

به‌گفته دولت‌آبادی قبل از هر چیز پدر و مادرها باید سعی داشته باشند مانع از تبدیل رقابت بچه‌ها به خشونت و حسادت شوند؛ یعنی باید با دستورالعمل‌های تربیتی برای داشتن فرزندان آرام‌تر در کنار هم تلاش کنیم. نخستین مورد، رعایت فاصله ۳سال برای تولد فرزند بعدی است. چون در این صورت، کودکان حافظه بهتری برای تشخیص دریافت عواطف و اطلاعات در خصوص جنبه‌های مثبت اضافه شدن کودک دیگری به جمع خانواده خواهند داشت و خاطرات آنها از خانواده و مهر مادر، ماندگار و مستحکم‌تر است. به این ترتیب فکر نمی‌کنند کودک شیرین تازه متولد شده می‌تواند جای او را بگیرد. بنابراین می‌توان انتظار داشت هر چه اختلاف سن کودکان مناسب‌تر و جنسیت‌شان متفاوت باشد، احتمال پیش آمدن اختلاف‌نظر بین آنها کمتر خواهد شد. ضمن اینکه باید توجه داشته باشیم همه بچه‌ها باید از توجه و حمایت والدین خود سیراب و در

آموزش به جای نصیحت

دولت‌آبادی می‌گوید والدین باید به‌گونه‌ای به‌رفتار فرزندان خود نظارت داشته باشند که دعوا و جگرگیری، بنابراین مداخله آنها نیز باید کمی قبل از شدت گرفتن خشونت و دعوا فرزندشان باشد. ولی اگر به دلیل این اتفاق نخستین گام هم آن است که بچه‌ها را دعوت کنیم تا حرف‌ها و خواسته‌های یکدیگر را بشنوند. در این مرحله دوطرفه باید به حرف‌ها و خواسته‌های همدیگر گوش کنند. ضمن اینکه اگر بچه‌ها خیلی عصبانی و آشفته باشند می‌توانیم از آنها خواهش کنیم تا آرامش صحبت کنند. نکته مهم دیگر آن است که ریزکرد ما باید رویکرد مثبتی باشد؛ یعنی رفتارهای خوب را تشویق کنیم، نه اینکه رفتارهای بد را تنبیه کنیم. به این ترتیب وقتی کودک راضی به مصالحه می‌شود باید او را تشویق کنیم تا طرف مقابل هم چنین رفتاری را انتخاب کند. به عقیده این روانشناس، همه جریان تعاملات ما با کودکان باید جنبه آموزشی داشته باشد و این کار هم باید با کمک گرفتن از خودشان باشد؛ نه جنبه تحکمی. نگاه از بالا به پایین با جملات نصیحت‌گونه‌ای که اغلب توجهی به آنها نمی‌شود. ضمن اینکه مقاومت هم در آنها ایجاد می‌کند. به این صورت می‌توانیم بخشش را به آنها آموزش دهیم و الگوی خوبی در این خصوص برای آنها باشیم. البته حفظ آرامش در خانه نیز بسیار مهم است و هنگام بروز تنش نیز والدین باید علاوه بر بررسی رفتارهای خودشان در محیط خانه، ببینند فرزندان‌شان از کجا رفتارهای ناشی از خشونت را الگوبرداری کرده‌اند. برای این کار باید علاوه بر محیط خارج از خانه، فیلم‌ها یا کارتون‌های مورد علاقه آنها را هم مورد توجه قرار دهند. برای این کار می‌توانیم با برقراری همدلی از خود اوسوال کنیم و همچنین به او بگوییم که اگر دوست ندارد کسی با خشونت با او رفتار کند، خودش هم نباید اینگونه با دیگران رفتار کند.



مکت



روشنا

در پناه رحمت جاودانه خدا

دعای روز شانزدهم

خدا یا مرا در این ماه به همراهی و همسویی با نیکان توفیق ده و از هم‌نشینی با بدان دور بدار و به حق رحمت‌ات به خانه آرامش، جایم ده، به پرستیدگی‌ات ای پرستیده جهانیان. موضع داشتن از ویژگی‌های مسلمان متعهد است. با همه کس یکسان نمی‌توان برخورد کرد. با نیک و بد نمی‌توان به‌گونه‌ای خو کرد که هم نیکان انسان را بخوانند و هم اشرار دوستدار انسان باشند. اگر رفاقت خدایی باشد نمی‌توان با همه بود و با همه زیست. اسلام بر اساس تولی و تبری است. مسلمان دارای جاذبه و دافعه است. انسان شریف باید نسبت به خوبان و بدان، خوبی‌ها و بدی‌ها، حق و باطل و... موضع داشته باشد. باید از خدا خواست نسبت به موافقت ابرار و نیکان و اجتناب و دوری از اشرار و بدان توفیق دهد. قرآن از مسائلی به‌عنوان «پر» یاد کرده است، یعنی نیکی، از جمله: ایمان به خدا، قیامت، فرشتگان، کتاب‌های آسمانی، تقوا و انفاق. دیگر آنکه انسان فرمانده و بی‌پناه چه می‌خواهد جز سایه رحمتی که در کنارش بیارمند و آرامش جاودانه‌ای که به آن پناه ببرد؟ جز پناه بردن به خانه و پناهگاه ابدی آن هم در کنار خدا؟! استاد جواد محدثی

سایه‌سار

مصرف دارو در سالمندان

مصرف دارو یکی از مسائل مهمی است که سالمندان با آن روبه‌رو هستند. برای اینکه شاهد کاهش میزان اشتباه در مصرف دارو در سالمندان باشیم توجه به چند نکته ساده ضروری است:

- بیمار یا همراه وی هنگام مراجعه به پزشک یک لیست از داروهای مصرفی به همراه داشته باشد.
- افراد سالمند به‌دلیل کاهش تولید بزاق، اغلب در بلع قرص‌های بزرگ دچار مشکل می‌شوند، پس حتی‌الامکان از این قرص‌ها استفاده نشود.
- داروهای که به شکل مایع هستند باید با قاشق پر اندازه‌گیری شوند به‌ویژه در بیماران مبتلا به هر نوع لرزش یا ناتوانی حرکتی نامناسب هستند. در چنین مواردی استفاده از سرنگ جهت تعیین دقیق میزان دارو می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- برچسب‌های روی داروها به اندازه کافی بزرگ باشند که افراد دچار کاهش بینایی بتوانند آنها را بخوانند.

**BAHMAN بهمن**

**آگهی جذب عاملیت فروش و خدمات پس از فروش گروه بهمن**

گروه بهمن در نظر دارد جهت اعطای عاملیت مجاز فروش و خدمات پس از فروش در حوزه خودروهای سبک/ سنگین در شهرهای به شرح جدول روبه رو اقدام به شناسایی متقاضیان واجدالشرایط نماید. لذا متقاضیان گرامی می‌توانند جهت آگاهی بیشتر به سایت شرکت به آدرس [www.bahman.ir](http://www.bahman.ir) مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۴۸۰۸۱ داخلی ۷۱۸۲ تماس حاصل نمایند. لازم به ذکر است ارسال تقاضا صرفاً جهت بررسی برای شهرهای قید شده در جدول ذیل بوده و هیچگونه حقی را برای تقاضای ایجاد نمی‌کند.

استان	شهر	
	حوزه خودرویی سبک (سواری و وانت)	حوزه خودرویی سنگین (کامیونت، کامیون، کشنده، مینی بوس)
تهران	تهران - منطقه ۲۲ (دریاچه خلیج فارس)	تهران - شرق
تهران	تهران - شمال شرق و شمال	تهران - جاده ساهو
تهران	تهران (نویان امام رضا)	تهران - جاده دماوند
همدان	همدان	ارومیه
زنجان	زنجان	کرمان
لرستان	خرم‌آباد	خرم‌آباد
اصفهان	اصفهان	اصفهان
آذربایجان شرقی	تبریز	تبریز
یزد	یزد	رشت
مازندران	آمل	هرمزگان
مازندران	چالوس	بندرعباس
مازندران	تنکابن	یزد
مازندران	کرسندج	سنندج
مازندران	رامسر	کرمانشاه
مازندران	ساری	سمنان
مرکزی	اراک	همدان
کرمانشاه	سنندج	البرز
خراسان شمالی	بجنورد	اراک
کرمانشاه	کرمانشاه	پوشهر
البرز	کرج	قائم‌شهر
گیلان	لاهیجان	لاهیجان
گیلان	رودسر	
خوزستان	اهواز	
آذربایجان غربی	ارومیه	

**مزایده نوبت اول اموال غیرمنقول**

با عنایت به اینکه شرکت کیمیا ریل تالی مبلغ ۷۴/۴۱۱/۸۴۴/۶۷۳ ریال بدهی مالیاتی دارد که از پرداخت آن امتناع نموده لذا در اجرای آیین‌نامه اجرایی ماده ۲۱۸ قانون مالیات‌های مستقیم، اداره کل امور مالیاتی خراسان جنوبی در نظر دارد ملک با پلاک ثبتی ۲۹ فرعی از ۴۹۷ اصلی به مساحت تقریبی ۳۴۸/۶۰ متر مربع با کاربری مزروعی، داخل محدوده شهری، فاقد گذر بندی و بدون پرداخت هزینه‌های آماده‌سازی واقع در طبس، بلوار شبکیه، کوچه سمساری متعلق به آقای حسن فتاحی مدیر عامل شرکت کیمیا ریل توقیف شده توسط اداره امور مالیاتی شهرستان طبس را به شرح ذیل از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت واگذار نماید.

۱- ارزش پایهٔ زمین مزبور در اجرای مادهٔ ۱۳ آیین‌نامهٔ اجرایی موضوع مادهٔ ۲۱۸ قانون مالیات‌های مستقیم مبلغ ۳/۱۳۷/۴۰۰/۰۰۰ ریال معادل (سیصد و سیزده میلیون و هفتصد و چهل هزار تومان) می‌باشد.

۲- متقاضیان شرکت در مزایده می‌توانند جهت دریافت و تحویل اوراق مزایده، حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۶ به آقای حسن منفرد مسئول ارزیابی و فروش اموال توقیفی و یا به آقای مصطفی سعادتیان مسئول واحد اجرائیات شهرستان طبس به نشانی: طبس، خیابان شهید نواب صفوی، معاونت حسابرسی مالیاتی شهرستان طبس مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۵۶۳۲۸۲۵۰۸۲ تماس حاصل نمایند.

۳- بررسی پیشنهادها کتبی ارائه شده و تعیین برنده مزایده توسط هیئت برگزاری مزایده، رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۸ به نشانی ذکر شده در دفتر معاونت حسابرسی مالیاتی شهرستان طبس صورت می‌پذیرد.

**اداره کل امور مالیاتی خراسان جنوبی**

**آگهی مناقصه**

**مناقصه جهت خرید کاغذ و مقوا (رول و شیت) به مشخصات ذیل:**

۱) ۲۹۴۵۰ متریک تن کاغذ سفید رول ۷۰ گرمی

۲) ۴۲۰۰ متریک تن مقوا پشت سفید ورق ۲۱۰ گرمی

۳) ۳۸۵۰ متریک تن کاغذ ورق ۷۰ گرمی

بدین وسیله شرکت افست (سهامی عام) و شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران تمایل خود را جهت خرید کاغذ و مقوا با مشخصات فوق‌الذکر به صورت یکجا و یا در بخش از طریق مناقصه عمومی اعلام می‌دارند. متقاضیان شرکت در این مناقصه می‌توانند شرایط و اسناد مناقصه را از دبیرخانه شرکت افست (سهامی عام) به نشانی ذیل با ارائه معرفی‌نامه و مهر شرکت دریافت نمایند. مهلت ارسال مدارک و نمونه کاغذ مورد نیاز جهت بررسی تا ساعت ۱۴ روز شنبه ۱۴۰۱/۰۲/۱۰ خواهد بود.

نشانی: شرکت افست (سهامی عام)، خیابان دماوند، روبروی خیابان سازمان آب، پلاک ۸ کدپستی: ۱۷۴۶۸۵۳۱۷۱

تلفن تماس: ۷۷۹۶۱۶۱۱

فاکس: ۷۷۳۳۹۰۹۷

آدرس پست الکترونیکی: [info@offset.ir](mailto:info@offset.ir)

**رمضان**

ماه رحمت  
ماه مغفرت  
ماه اجابت

**BAHMAN بهمن**

**آگهی لغو امتیاز عاملیت های گروه بهمن**

با عنایت به وظایف و مأموریت های گروه بهمن در ارائه خدمات بهینه و مستقیم به خریداران محصولات و در راستای کنترل و نظارت صورت گرفته به استحضار ذینفعان و مشتریان محترم می‌رساند که عاملیت های اشاره شده به شرح جدول ذیل از فهرست عاملیت های مجاز این شرکت خارج و فاقد هرگونه رابطه قراردادی با شرکت گروه بهمن می‌باشند. بدیهی است مشتریان محترم می‌توانند جهت دریافت فروش و خدمات پس از فروش به سایر عاملیت های مجاز گروه بهمن مندرج در آدرس اینترنتی [www.bahman.ir](http://www.bahman.ir) مراجعه فرمایند.

ردیف	نام عاملیت	استان	شهر	کد عاملیت	شرکت		
					بهمن موتور	بهمن دیزل	سیبا موتور
1	مجید جلیل مصیر بختیاری	چهارمحال بختیاری	لردگان	1435	✓		