



شماره ۸ - اردیبهشت ماه ۱۴۰۲



World Autism Awareness Day

تولد کودکانی با نیازهای خاص و ویژه نظیر اتیسم، سندرم داون، پروانه‌ای، دوشن و تأخیر در رشد، انتخاب خودشان نیست. پس همه ما در قبال ایجاد محیط امن و آرام برای زندگی آنها مسئولیم.

بیایید با شناخت بیشتر از این اختلالات و درک این فرشته‌های زمینی و خانواده‌رهای ایشان، کمک کنیم که با کمترین دغدغه به آغوش جامعه بازگردند.

ماه جهانی آشنایی با اختلال اتیسم - ۲ آوریل تا ۲ می. همه با هم از این ماه شروع کنیم.

آگاهی بخشی

کمک کوچیکی نیست.
توی این راه همراهمون باش...



مثلاً:

همین الان تو گروه فامیلی تون سوال کن :

کی اتیسم رو می شناسه؟

یکی از فیلم‌ها یا پست‌های معرفی اتیسم رو توی گروه بفرست.

مگه از دست من
کاری برمیسازد؟



صدای اتیسم باش



نزدیک‌تر به پروژه‌ها

در این بخش با نگاهی متفاوت به پروژه‌های ناموران، به معرفی اون‌ها می‌پردازیم اما نه لزوماً تکنیکال! و حتماً سراغ همه‌شون خواهیم رفت.



خدمات مدیریت طرح یک پروژه پتروشیمی، آن هم در پاندمی کرونا

هنوز چند ماهی از شروع پروژه آریا ساسول نگذشته بود که پاندمی کرونا مردم جهان و ایران و خصوصاً نامورانی‌ها رو غافلگیر کرد! یادم می‌آد از اواسط اسفند ۹۸، مدیران ارشد شرکت دستور دورکاری رو صادر کردند و دفاتر شرکت تعطیل شدند. فقط تعداد کمی از همکارا اون هم بعد از گرفتن مجوز لازم از مدیران ارشد، می‌تونستن در محل کار حضور داشته باشن!

درست در همین گیر و دار، کارفرمای پروژه ۱۲۷۶ که طرح احداث واحد جدید پلی اتیلن سنگین پلیمر آریاساسول رو در دستور کار داشت و تأکید می‌کرد که علیرغم شرایط حاکم بر کشور و اطلاع از شرایط تعطیلی دفاتر ناموران و دورکاری پرسنل، نباید کوچکترین خللی در روند اجرای پروژه، برگزاری مناقصه انتخاب پیمانکار EPC، برگزاری جلسات شفاف‌سازی فنی، بازدید از سایت، نظارت بر انجام فعالیت‌ها در سایت و... به وجود بیاد.

خلاصه، بعد از اینکه هیچ کدوم از دلایل ما برای نرفتن به سایت مورد قبول کارفرما قرار نگرفت، با نگرانی خودمون و خانواده‌ها و با اخذ مجوز از شرکت، انجام تست‌های پزشکی، مجهز به ماسک چندلایه، دستکش لاتکس و الکل، راهی عسلویه شدیم و چندین بار، در شرایطی که توی فرودگاه پرنده پر نمی‌زد و داخل هواپیما در هر ردیف یکی در میون می‌نشستیم به سایت رفتیم و با نگرانی، برنامه‌های پیش بینی شده رو پیش بردیم. با نظارت افراد بخش ایمنی کارفرما، رعایت پروتکل‌ها به صورت سخت‌گیرانه اجرا می‌شد و آمار ابتلا به کروناي پرسنل کارفرما تحت کنترل بود.

اگر بخواهیم پیشینه این پروژه رو مرور کنیم، باید بدونیم که: همزمان با سیاست‌های اقتصادی برنامه سوم و با توجه به اظهار علاقه شرکت ساسول آفریقای جنوبی، به منظور مشارکت در سرمایه‌گذاری در پروژه‌های طرح الفین نهم، در ۱۹ فروردین ۱۳۸۱ تفاهم‌نامه‌ای بین شرکت ملی صنایع پتروشیمی و شرکت ساسول آفریقای جنوبی (شعبه آلمان)، امضا شد و بر مبنای آن واحد الفین و دو واحد پلی‌اتیلن سبک و پلی‌اتیلن متوسط و سنگین، از شرکت پتروشیمی پارس منفک و به عنوان یک مجتمع مستقل، برای اجرا به شرکت تازه تأسیس آریاساسول واگذار شد، با این هدف که این شرکت بتونه عنوان بهترین و برترین تولیدکننده پلیمر در سطح منطقه خاورمیانه رو کسب کنه.

شرکت ساسول طبق اهداف و برنامه‌ریزی‌های انجام شده، در حال پیشروی بود که در سال ۱۳۹۲ پس از اوج‌گیری تحریم‌ها، شرکت ساسول آفریقای جنوبی تصمیم به خروج از مشارکت و فروش سهام خودش گرفت و با توجه به موافقت شریک خارجی، تغییراتی در ترکیب سهامداران رخ داد و شرکت پارس تأمین مجد، زیرمجموعه هلدینگ خلیج فارس، با خریداری سهام شریک خارجی، به عنوان سهام‌دار جدید معرفی شد.

ایرانی‌ها کم کم شرکت رو با حفظ توانمندی ابتدایی این مجتمع و پیروی از سیستم‌های ساسولی‌ها گسترش دادن و به دنبال همان شیوه ساسولی‌ها، کارشناسان فعلی آریاساسول هم افرادی حرفه‌ای، فنی و علاقمند به کار هستن و برای گسترش کار و افزایش ظرفیت، سرمایه و تولید محصولات با کیفیت و حضور فعال در بورس تلاش می‌کنن. مدیران آریا ساسول در عین حال که بسیار سختگیر هستن، رضایت پرسنل برای اون‌ها اهمیت زیادی داره و برای رفاه، آسایش، پیشرفت و آموزش پرسنل تلاش زیادی می‌کنن.

پروژه ۱۲۷۶ یا همون "خدمات مدیریت طرح و نظارت کارگاهی طرح احداث واحد جدید پلی اتیلن" راهی برای آشنایی بیشتر با فرآیند تولید پلی اتیلن سنگین، شناخت و ارتباط نزدیکتر با سازندگان تجهیزات کلیدی و دستیابی به اطلاعات طراحی و مهندسی این قبیل پروژهها بود و ما رو برای ورود به مناقصات مشابه آمادهتر می‌کرد چون تا قبل از اون در برنده شدن مناقصه‌های EPC موفقیت کمی رو تجربه کرده بودیم.

کار کردن با یک کارفرمای توانمند و تراز اول که سیستم‌های بین المللی رو پیاده سازی می‌کنه، خودش رو در سطح شرکتهای برجسته بین المللی بالا برده و با اونها مقایسه می‌کنه، گواهینامه‌ها و جوایز بین‌المللی زیادی داره، برای ناموران بسیار ارزشمند اما در عین حال سطح انتظارات اونها هم بالا و سخت‌گیرانه بود.

از مزایای دیگه کار با آریاساسول این بود که چون پروژه‌های متعددی رو در دست داشتن، آگاهی اونها از توانمندی شرکت ناموران و جلب اعتمادشون در اجرای پروژه ۱۲۷۶ راه رو برای ورود به پروژه‌های دیگه تسهیل می‌کرد و همین‌طور هم شد. پروژه ۱۲۸۸ رو در ادامه کار با آریاساسول برای طراحی مقدماتی و تفصیلی یک واحد جدید +۳C گرفتیم که در حال حاضر جریان داره و خرداد ۱۴۰۲ تموم می‌شه.

قرارداد ما برای ارائه خدمات مدیریت طرح و نظارت کارگاهی پروژه احداث واحد تولید پلی اتیلن ۳۰۰ هزار تنی به روش EPC، ۳۶ ماهه بود که در زمان اتمام قرارداد یعنی آبان ۱۴۰۱ کل پروژه حدود ۳۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشت و البته کارفرما با توجه به عملکرد ناموران در دوره حضور در پروژه و مهم‌تر اونکه ناموران هم ردیف پیمانکار اجرایی پروژه (مشارکت سازه-سازه پاد) بود، مایل به تمدید قرارداد با ما بود ولی به دلیل عدم توافق در مسائل مالی، ادامه کار با کارفرما میسر نشد و در پایان مدت قرارداد همکاری تموم شد. پروژه EPC اونها هم با کندی‌های ماه‌های آخر همکاری ما ادامه داره، قرارداد اولیه با تمدید زمان روبرو شده و انتخاب و حضور شرکت دیگری برای انجام خدمات مدیریت طرح، جایگزین ناموران، از طرف کارفرما در حال انجام است.



نگاه ما حفظ منافع پروژه با احترام به خواسته‌های منطقی و در چارچوب مفاد قرارداد بود، ولی محدودیت‌های داخلی و بین‌المللی، چالش‌های زیادی رو برای ناموران به وجود آورد که البته در این تعامل و خصوصاً حضور در فعالیت‌های سایت، درس‌های زیادی آموختیم و امیدواریم آموخته‌های این پروژه در سایر پروژه‌ها به کار گرفته بشه و مفید باشه.

اما همون‌طور که می‌دونیم، اولین کاربرد تجاری پلیمری که آریاساسول تولید می‌کنه و ناموران هم دستی بر تولید اون داشته، با کشف کائوچو در سال ۱۸۳۴ شروع شد و در سال ۱۸۶۲ اولین پلاستیک مصنوعی با نام نیترات سلولز کشف و در سال ۱۸۶۸ وارد بازار شد تا اینکه اولین پلاستیک‌های صنعتی مدرن حدود ۱۰۰ سال پیش ساخته و وارد بازار مصرف شدن.



پلی اتیلن‌ها از طریق پلیمریزاسیون گاز اتیلن تولید می‌شوند. یکی از مزایای تولید پلی اتیلن این است که با توجه به کاتالیست و روش پلیمریزاسیون، خواصی مانند چگالی، وزن مولکولی و ... در آن‌ها را به راحتی کنترل می‌شود و در نتیجه انواع مختلفی از پلی اتیلن رو می‌شود تولید کرد. پلی اتیلن متوسط و سنگین در تولید کالاهای بسیار متنوع از قبیل فیلم، نگهدارنده مواد غذایی و شیمیایی، بطری، قطعات پلاستیکی اقلام خانگی، لوله، قطعات قالب‌گیری دمشی و ... کاربرد دارد.





روایت نامورانی‌ها

در میان ما نامورانی‌ها کسانی هستند که علایق قشنگ‌شون رو دنبال می‌کنند! از اون‌ها باخبر می‌شیم، شاید در مورد علایق مشترکمون با اون‌ها هم کلام بشیم و یا اون رو به شمار علاقه‌مندیهامون اضافه کنیم!



سیاست، راهی شیرین و بی‌انتها

به قول خودش، دیوونه کتاب خوندنه. تا به حال ۵ کتاب و ۱۵ مقاله علمی داخلی و بین‌المللی رو نوشته و منتشر کرده. یکی از بهترین مقالاتش که اون رو به جورایی شاهکار خودش می‌دونه، در مورد سناریوهای مختلف پیش روی ایران در سوریه و عراق بوده که توی نهاد ریاست جمهوری به چاپ رسیده. توی این مقاله، سه تا سناریو پیش‌بینی شده که از اون تاریخ تا امروز دو سناریو به وقوع پیوسته که در حال حاضر شاهد به وقوع پیوستن سناریوی دوم توی عراق هستیم.

یکم مهرماه سال ۱۳۵۴ اولین فرزند پسر خانواده پدری رحیم پور اصل متولد شد و اسمش رو ایرج گذاشتن و از اونجایی که خیلی عزیز بود، پنج سال اول زندگیش رو بیشتر توی خونه پدر بزرگ و کنار عمه‌ها گذروند تا اینکه به تهران مهاجرت کردن و دوران ابتدایی، متوسطه و دبیرستان رو در تهران گذروند و از اونجاییکه یک کم شیطون بود، نمره کافی برای رشته‌های تجربی و ریاضی فیزیک رو نیاورد و به ناچار علوم انسانی رو انتخاب کرد. توی دوران دبیرستان با سیاست آشنا شد. از اونجاییکه یکی از دوستان داییش دیپلمات بود، مدام توی خونه حرف‌های سیاسی می‌شنید و وقتی همه برای دیپلمات شدن تشویقش می‌کردن، با خودش می‌گفت آخه سیاست چه لذتی می‌تونه داشته باشه!!!

سال ۱۳۷۵ دیپلم گرفت و بلافاصله به سربازی رفت و تصمیم گرفت کنکور شرکت کنه اما بازم تشویق‌ها برای ورود به سیاست ادامه پیدا کرد تا اینکه سال ۱۳۷۸ برای ورود به رشته روابط بین‌الملل که اون روزها فقط دو دانشگاه وزارت امور خارجه و دانشگاه شهرضا این رشته رو داشتن، کنکور داد و وارد دانشکده علوم سیاسی شهرضا شد. هر ترم ۲۴ واحد می‌گرفت و ترم‌های تابستون، ۶ واحد رو پر می‌کرد تا اینکه سه ساله مدرک گرفت.



بعد از فارغ التحصیلی از دانشگاه، توی یک شرکت خارجی شروع به کار کرد ولی اونها بعد از مدتی از ایران رفتن و رئیسش بعد از مدتی با یک دعوت نامه، ازش برای کار توی شرکت اینفوجنسیس که روبروی ساختمان زمینس توی اینترنت سیتی بود، دعوت کرد. ۱۷ ماه در زمینه ساخت و نصب گیت های هوشمند اونجا کار کرد و بعد از اون برای ورود به دنیای آفشور به بندر عباس اومد. و اما...

ماجراهای جالب ایرج رحیم پور اصل به سالی برمیگرده که توی شرکت نفت ستاره خلیج فارس مشغول به کار می شه و اونجا به اصرار مدیرش که دانشجوی کارشناسی ارشد بود، مجبور به ادامه تحصیل و گرفتن مدرک کارشناسی ارشد می شه، چون آقای مدیر گفته بود که برای ادامه کار توی واحد آموزش ستاره خلیج، همه باید مدرک کارشناسی ارشد داشته باشن.

ایرج هم فقط برای اینکه کارش رو از دست نده، به تحقیقی می کنه و نزدیک ترین رشته به مدرک لیسانسش که توی بندرعباس بوده رو انتخاب می کنه. کنکور می ده و حقوق عمومی قبول می شه و به تشویق استاد های خوبی که همه تحصیل کرده انگلیس، آمریکا و ... بودن، به حقوق بشر گرایش پیدا می کنه و تازه متوجه می شه که علیرغم تصورش سیاست خیلی هم شیرینه.

رحیم پور با لبخند و چشمانی که از ذوق برق می زنن تعریف می کنه:

پایان نامه ارشد من که در زمینه حقوق بشر بود، خیلی سر و صدا کرد و مورد استقبال زیادی قرار گرفت اما من هنوز راضی نبودم و چون علاقه زیادی به روابط بین الملل داشتم، دوباره سال ۱۳۹۶ که از ارشد اول فارغ التحصیل شدم برای مطالعات منطقه ای با گرایش خاورمیانه و شمال آفریقا کنکور دادم و با رتبه خیلی عالی در دانشگاه ملی یزد قبول شدم.

روز ثبت نام، وقتی اسم یکی از اساتید به نام دکتر سید محسن میرحسینی رو که توی دوره کارشناسی ارشد حقوق از کتاب های ایشان استفاده کرده بودم روی تابلو دیدم، ذوق زده شدم، رفتم پیشش و بهش گفتم هرطور شده باید پایان نامه رو با ایشان بردارم و با کمک ها و راهنمایی های ایشان...

مقالات متعددی برای فصلنامه صلح نامه و همچنین فصلنامه نهاد ریاست جمهوری، دوفصلنامه یکی از دانشگاه های شمال، دانشگاه نیویورک نوشتم که پذیرش گرفت اما به دلیل بالا بودن هزینه ها علیرغم دعوت نامه، تسهیلات و محل اقامتی که برام مهیا کردن نتونستم برای ادامه تحصیل به اونجا برم.



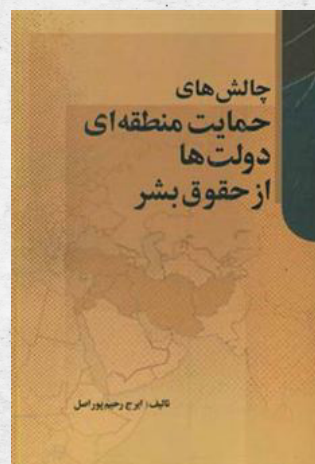
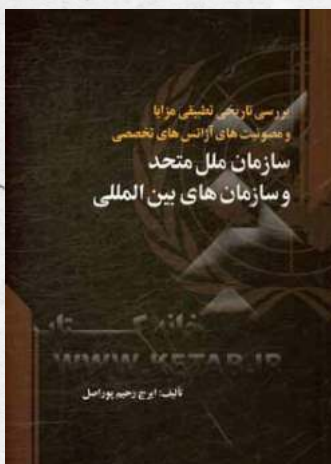
همون مقاله رو با موضوع ناملايمات گرجستان بر عليه ايراني‌ها و سياست‌هاي دوگانه‌اي كه در قبال ايران اتخاذ كرده بودند، يك سال بعد با كمي تغيير براي گشور گرجستان فرستادم و در يك همفایش بين‌المللي كه براي دانشجويان ارشد و كارشناسي و دكتر بر گزار شده بود، در رده كارشناسي ارشد رتبه خيلي بالايي آوردم و باعث شد كه سال بعد مجدد به اونجا دعوت بشم و مورد استقبال ويژه نهاد ايران شناسي ايليا در تفليس قرار بگيرم.

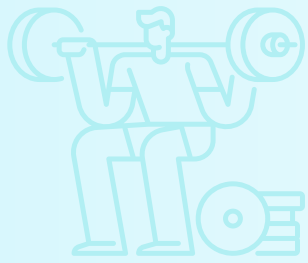
سال بعد دعوت‌نامه‌اي همراه هزينه اقامت و رفت و آمد از طرف گرجستان براي من اومد و اين بار مقاله جديدي با موضوع قياس رضا خان و آتا ترك و يكي از سياست‌مداران افغان ارائه كردم.

و اين مقاله كه به قياس روند توسعه و نوسازي در ايران و تركيه در دوران رضاخان و آتاترك مي‌پرداخت، براي من جايگاهي خاص رو ايجاد كرد و باعث شد اون‌ها دو دفعه ديگه هم من رو به گرجستان دعوت كنن كه در يكي از اون‌ها بعد از ارائه در تفليس، نفرات برتر رو براي ارائه به دانشگاه ساكاليا در شمال شرق تركيه بردن.

و آخرين مقاله رو سال ۱۴۰۰ به صورت آنلاين، در دانشگاه ساكالياي تركيه با موضوع پناهنده‌ها و مشكلات و معضلات اون‌ها و چالش‌هاي متعاقب، ارائه كردم. و اما در مورد كتاب‌ها، كتاب اول من در مورد خروج بریتانیا از اتحادیه اروپا و تأثیرات اون بر موازنه قدرت کشورهای مدعی است. كتاب دوم در مورد سازمان‌هاي بين‌المللي و سازمان‌هاي تخصصي سازمان ملل و مزایا و مصونیت‌هاي آن‌ها، كتاب سوم در مورد حقوق بشر، حمايت منطقه‌اي دولت‌ها از حقوق بشر و كم و كاستي‌هاي اين حمايت‌هاست. كتاب چهارم رو كه موضوع پايان‌نامه همسرم بود، مشتركاً با ايشون نوشتم و موضوع جهاني شدن و اقتصاد رو بررسی كرديم و در واقع، بررسی كرديم كه اگر جهاني شدن جدي بشود چه تأثيراتي بر اقتصاد خواهد داشت.

هفت ساله كه دارم تلاش مي‌كنم تا كتاب پنجم رو منتشر كنم. كتاب پنجم من در خصوص سياست‌هاي كلان چهار قدرت اصلي خاورميانه شامل ايران، تركيه، اسرئيل و عربستان سعودي و تسليحات استراتژيك اون‌ها و پرداختن به كوتوله‌هاي قدرت است، کشورهای عربي حاشيه خليج فارس كه به خاطر منابع خاص قدرتمند شدند و براي منطقه چالش‌زا هستند و اميدوارم بتونم اين كتاب ۹۰۰ صفحه‌اي رو كه حدود ۵۰۰ صفحه اون تا به حال حذف شده، امسال به چاپ برسونم.





نفس عمیق‌تر

همه جا، حتی توی همین محیط کاری که هستیم، گاهی لازمه به نفس عمیق بکشیم و به اطرافمون، به محیط زیست، سلامت و ... با دقت نگاه کنیم و باور کنیم که می‌تونیم در نگهداری از طبیعت تاثیرگذار باشیم.



اهمیت ورزش در زندگی پشت میز نشینی

دنیای ما کم کم داره تبدیل به یک دنیای کاملاً ماشینی می‌شه و این مزیت توأم با ضرر، باعث شده که چه در خونه و چه در محل کار، ساعت‌ها بنشینیم و فقط از دو حس بینایی و لامسه استفاده کنیم.

این روزها بیشتر ما در محل کارمون با دستگاه‌ها، رایانه‌ها، اینترنت و هوش مصنوعی دست و پنجه نرم می‌کنیم. خصوصاً ما نامورانی‌ها که فعالیت تخصصی مون فکری است و جنبه جسمانی اون خیلی کم رنگه.

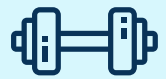
هرچند پشت میز نشینی و زندگی کارمندی به دلیل بی ضرر و بی خطر بودنش یکی از بهترین شغل‌های دنیا است، اما باید بدونیم که آسیب‌های زیادی سلامت پشت میز نشین‌ها رو تهدید می‌کنه و نشستن طولانی مدت روی صندلی که یک سوم و گاهی نصف روز ما رو به خودش اختصاص می‌ده، عوارض جدی برای ما داره و باعث زیاد شدن استرس و کاهش راندمان ما می‌شه.

از عوارض جدی این پشت میز نشینی اونم با وضعیت‌های بدنی نامطلوب، علاوه بر افزایش وزن و ضعفی چشم‌ها، مبتلا شدن به اختلالات اسکلتی - عضلانی است که می‌تونه آسیب‌های متعددی به ستون مهره‌ها، مفاصل، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و گردن افراد وارد کنه که در نهایت کاهش بهره‌وری و فرسودگی شغلی رو به همراه داره.

و حالا برای پیشگیری از عوارض ناشی از کم تحرکی کارمندا و پشت میز نشین‌ها، پزشکان و محققین پزشکی - ورزشی توصیه جدی می‌کنن تا با انجام نرمش و ورزش‌های مناسب، به تقویت عضلات و افزایش انعطاف پذیری عضلانی خودمون کمک کنیم و علاوه بر کم کردن چربی‌ها و قندهای مضر، روز کاری پر نشاط و شادابی رو برای خودمون بسازیم.

به همین دلیل توی خیلی از سازمان‌ها و شرکت‌های مختلف سراسر جهان به ویژه در کشورهای توسعه یافته به مقوله ورزش در بین کارکنان اهمیت خاصی می‌دن، چون معتقدن ورزش می‌تونه باعث ایجاد روحیه و افزایش راندمان کاری کارکنان بشه و هر نوع سرمایه‌گذاری برای ورزش در سازمان‌ها و شرکت‌ها، حاصلی مثبت در جهت افزایش سود اونها داشته باشه.





و همه ما می‌دونیم که نیروی انسانی توانمند به عنوان راهبردی‌ترین دارایی یک سازمان، مبداء تحولات و عامل ایجاد و حفظ مزیت رقابتی است و به همین دلیل مدیران ارشد در سازمان‌های پیشرفته و به روز دنیا، دائماً در حال جستجو برای ارائه راه‌هایی هستند که مطمئن باشند کارکنان‌شون دچار یأس و کاهش انگیزه نشن و هر روز در بهترین حالت ممکن باشن.

و البته موفقیت سازمان‌هایی شبیه نام‌وران، بیش از سرمایه و ماشین‌آلات یا تکنولوژی، مرهون قدرت و قابلیت‌های مدیران، کارشناسان و کارکنان توانمند اونهاست. مدیران ارشد ما هم در راستای پیاده‌سازی راهکارهایی که به تعالی سازمانی منتهی می‌شه، زمینه رو برای ترویج سبک زندگی سالم و روی آوردن کارکنان به امر مهم ورزش و تربیت بدنی با تخصیص هزینه ورزش ماهیانه برای همکاران، زمینه‌سازی برای مشارکت همکاران در ورزش گروهی و برنامه پیاده‌روی گروهی نامورانی‌ها رو فراهم کردن و برای توانمندی و بهره‌وری منابع انسانی ناموران، برنامه‌های متنوع‌تری هم در دست اجرا دارن که به زودی شاهد اجرای یک به یک اونها خواهیم بود.





گاهی وقتا از کنار اتفاق‌ها، دارایی‌ها و یا خیلی چیزای دیگه که جزئی از روزمره ما شدن آسون عبور می‌کنیم. ما اینجا ذره بین رو برمی‌داریم و به سراغ اونها می‌ریم تا بیشتر ازشون بدونیم.



گیاه‌خواری، شیوه‌ای برای زیستن

(قسمت دوم)

گیاه‌خواری حاوی شیر و تخم مرغ (Ovo-Lacto Vegetarianism)

در زبان لاتین کلمه اوو (Ovo) به معنای تخم مرغ و کلمه لاکتو (Lacto) به معنای شیر است. ترکیب این دو کلمه لاتین با کلمه وجترینیسم (Vegetarianism) به معنی نوعی گیاه‌خواریست که شیر و تخم مرغ را هم در برمی‌گیرد که در آن از مصرف گوشت حیوانات خودداری می‌شود اما تخم مرغ و فرآورده‌های لبنی مصرف می‌شود.

گیاه‌خواری زیست محیطی (Environmental Vegetarianism)

گیاه‌خواری زیست‌محیطی، شیوه‌ایی از گیاه‌خواری است که با هدف ایجاد انگیزه رژیم غذایی پایدار برای جلوگیری از اثرات منفی زیست‌محیطی تولید گوشت شکل گرفته است. تحقیقات نشان داده است تخمین زده می‌شود که دام به عنوان یک کل مسئول قریب به ۱۵ درصد از انتشار گازهای گلخانه‌ای در جهان حاصل از دامپروری صنعتی می‌باشد. نوع تغذیه این افراد می‌تواند از جنس و گان‌ها و یا هر نوع گیاه‌خواری با کمترین مصرف گوشت و مشتقات آن باشد.

نیمه گیاه‌خواری (Semi-Vegetarianism)

اساس این نوع رژیم روی خوردن غذاهای گیاهی بنا نهاده شده اما فقط به آن‌ها محدود نمی‌شود. شما می‌توانید گاهی اوقات گوشت هم بخورید و به همین دلیل هم هست که به این رژیم غذایی "گیاه‌خواری غیررسمی" هم می‌گویند.

پسکیتترینیسم (Pescetarianism)

رژیم غذایی پستترین یک رژیم گیاهی است که شامل ماهی یا دیگر حیوانات دریایی می‌شود. کلمه "پس" در ایتالیایی به معنی ماهی است به همین دلیل تاکید بر ماهی در برنامه غذایی این رژیم باعث نام گذاری او به این شکل شده است. بعضی اوقات به این خورنده‌های سالم، گیاه‌خواران پسکو یا Pescatarian نیز گفته می‌شود.



گیاه‌خواری اقتصادی (Economic Vegetarianism)

شاید این نوع رژیم گیاه‌خواری یکی از اجتناب‌ناپذیرترین و یا ریاضتی‌ترین شکل گیاه‌خواری برای افراد خاص جامعه باشد. چون به دلیل اجبار اقتصادی یا انتخاب عمدی شکل ساده زیستی به گیاه‌خواری رو آورده باشد. کسانی که جز گوشت محصولات دریایی، محصولات گوشتی حیوانات را مصرف نمی‌کنند، اما محصولات غیر گوشتی حیوانات را مصرف می‌کنند چون فرای آن حق انتخاب دیگری برایشان وجود ندارد.

در طول تاریخ افراد تاثیرگذاری شیوه‌ی تغذیه خود را به سوی گیاه‌خواری سوق داده‌اند که نام بزرگانی همچون لئوناردو داوینچی، هنری دیوید ثورو، ابوعلی سینا، آلبرت اینشتاین، گوته، تولستوی، جرج برنارد شو، ماهاتما گاندی، کافکا و صادق هدایت به چشم می‌خورد.

به طور حتم تصمیم به گیاه‌خوار شدن امری دشوار خواهد بود. زیرا عادات غذایی ما در ابتدا انتخابی نبوده و بخش مهمی از شروع حیاطمان یعنی نوزادی، کودکی تا نوجوانی بر پایه مصرف محصولات حیوانی به توصیه خانواده بنا شده است. اما به عقیده نگارنده، تجربه کردن در قیاس با شنیدن و خواندن تجربه دو احوال متفاوت از هم است. بنابراین پیشنهاد می‌شود پیش از قضاوت انتخاب این عادت غذایی به هر دلیل، ابتدا آن را زندگی کنید و از تجربیات آن با هم به گفتگو بنشینیم.

در پایان برای علامندان به این نگارش چند کتاب و مستند معرفی می‌شود که شاید بتواند اتفاقی نو در افکار و عقاید شما ایجاد کند.

کتاب:

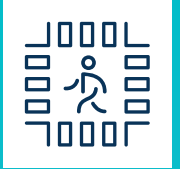
- * فواید گیاه‌خواری - صادق هدایت
- * قابلمه را فراموش کن! - هلموت واندمیکر
- * غذای خام به جای غذای پخته - هلموت واندمیکر
- * کل: بازاندیشی در علم تغذیه - هاوارد جاکوبسن
- * اجازه هست شما را بخورم؟! - آنا چارلتون، گری ال. فرانسیون
- * انقلاب غذایی - جان رابینز
- * خوردن برای زیبا ماندن: تغذیه با نگاهی نو برای مردان و زنان - دیوید وولف
- * اخلاق در دنیای واقعی - پیتر سینگر
- * خوردن حیوانات - جاناتان سفران فوئر

مستند:

- * ساکنان زمین (Earthlings) - شان مونسون
- * ملت غذای آماده (Fast Food Nation) - ریچارد لینکلتر
- * چنگال به جای چاقو (Fork Over Knives) - لی فولکرسون
- * راز پایداری (Cowspiracy: The Sustainability Secret) - کیپ آندرسن
- * دومینیون (Dominion) - کریس دلفورس
- * تغییردهندگان بازی (The Game Changers) - لوئی سیهویوس

مهران هاشمیان 





گاهی پرسه زدن توی یه محله، شاید یه کتاب و گاهی توی دونستنی‌های مربوط به زندگی، کام ما رو شیرین و حال ما رو خوب می‌کنه! اینجا می‌تونین مطالب مربوط به پرسه‌زنی‌های جذابتون رو با نامورانی‌ها به اشتراک بذارین.

جاذبه‌های گردشگری عسلویه، قطب انرژی کشور

بیشتر ما گذرمون به عسلویه، قطب انرژی کشور افتاده، شهری در مرکز شهرستان عسلویه که در استان بوشهر قرار داره و همه ما با شنیدن نام عسلویه، به یاد سکوه‌های نفتی و گازی و ماموریت‌های در گرما و هوای آلوده میفتیم.

بعضی از شهرها به دلیل وجود اماکن تاریخی و بعضی با طبیعت زیبایی که دارن ما رو به خودشون جذب می‌کنن اما آیا تا به حال فکر کردین در شهری که همه از اون خاطره کار در تنهایی و شرایط دشوار رو دارن جاهای بکری برای گردش و تفریح وجود داره؟ آیا تا به حال شنیدین که کسی فقط برای بازدید از جاهای دیدنی عسلویه و گشت و گذار توی این شهر به اون سفر کنه؟

ممکنه با شنیدن جاهای دیدنی عسلویه، کمی تعجب کنین و کنجکاو بشین که چه چیزهایی در این شهر صنعتی قراره شما رو به دیدن اون ترغیب کنه.

اما جالبه بدونین عسلویه شهریه که به راحتی می‌تونین تعطیلات نوروزی یا کلاً فصل‌های معتدل و سرد رو در اون بگذرونین. شهری ساحلی با راه‌های ارتباطی فراوون با استان‌های اطراف که دسترسی به این شهر رو برای ما راحت می‌کنه.

بعضی نام عسلویه رو با حرف اول الف نام می‌برن و اعتقاد دارن این نام هم مثل بسیاری از نام‌های منطقه مثل: خارک، لارک، تنب و... یک نام ایلامی است و از دوره ایلامی‌ها به جا مونده. کلمه «اسلو» با حرف الف در ابتدا به معنای آبگیر، استخر و محل توقف کشتی‌ها است.

مورخان و محققان پیشین، عسلویه رو دارای چشمه‌ها و آب‌های شیرین می‌دونن و معتقدن به همین دلیل برای اون نام عسلویه انتخاب شده.



پارک دریایی نایبند

با مساحت تقریبی ۴۲ هکتار که در ۲۵ کیلومتری مرکز شهر عسلویه به سمت جنوب واقع شده، حدفاصل کوه‌های عسلویه به خلیج فارس قرار دارد که پوشش گیاهی و جانوری متنوع و منحصر به فردی دارد. این پارک ملی مناطق متنوعی مثل کوه، دشت، دشت ماسه‌ای، دشت‌های کویری تپه‌ای و آب باطعم‌های متفاوت از شورترین تا شیرین‌ترین آب رو دارد.

پیشروی خشکی توی دریا، وجود صخره‌های مرجانی با ماهی‌های زیبا و لاک‌پشت‌های پوزه‌عقابی خلیج فارس از جاذبه‌های این منطقه است. دماغه نایبند که از پیشروی خشکی توی دریا ایجاد شده، خلیج کوچکی معروف به خلیج نایبند رو به وجود آورده که گاهی در اوج امواج دریا می‌شکند. پوشش گیاهی پارک ملی نایبند شامل جنگل دریایی حرا و گیاهان متنوعه و علاوه بر انواع ماهی و لاک‌پشت، خرچنگ، دلفین و پرندگان مهاجری مثل فلامینگو، پلیکان سفید و پرستوی دریایی در اوج زندگی می‌کنند.

جنگل‌های حرا در پارک ملی دریایی نایبند، یکی از عجیب‌ترین گونه‌های گیاهی دنیا به نام حرا رو دارد، درختان حرا از آب شور استفاده می‌کنند و در زمان مد آب به زیر آب می‌روند. در فصل سرد، جنگل‌های حرا تبدیل به زیستگاه پرندگان مهاجر می‌شود و در فصل‌های دیگر پناهگاه پرندگان بومی.



Nayband national sea park



ساحل بنود

که بین شهر کوشکنار و عسلویه قرار دارد شاید زیباترین ساحل عسلویه باشد. توی این ساحل، یک بندر ماهیگیری وجود دارد که واقعاً زیباست و برای عکس گرفتن مناسبه. ساحل بنود، بکر و تمیزه، اما این تنها ویژگی ساحل زیبای بنود نیست. غارهای ایجاد شده با امواج دریا روی دیواره‌های این ساحل، فضایی خاص و دیدنی را به وجود آورده که بازدید از غارهای بنود به ۱۵ دقیقه پیاده‌روی نیاز دارد.

داخل غار فضای بزرگی رو می‌بینی که دو روزنه بزرگ به سمت دریا دارد و نور و امواج دریا از این روزنه‌ها به غار وارد می‌شود. تاریکی غار همراه روزنه‌های نور خورشید و صدای امواج، فضایی زیبا و اسرارآمیز براتون مهیا می‌کنه که امکان نشستن و حتی چادر زدن توی اون وجود دارد.

آبشار درزو

در روستای اخند و در ۱۵ کیلومتری جنوب شهر عسلویه قرار دارد. این آبشار و چشمه بکر و زیبای اون به یکی از توریستی‌ترین جاهای دیدنی عسلویه تبدیل شده. ارتفاع آبشار ۵۶ متره و نخل‌های خودروی طبیعی زیبایی در اطراف اون وجود دارد. یک حوضچه کوچک زیر آبشار ایجاد شده که توی اون ماهی‌های زیبا شنا می‌کنند و البته شما هم می‌تونید با اون‌ها همرا بشین.

بهترین زمان بازدید از این آبشار، ماه‌های آبان تا اردیبهشته چون توی این زمان آب‌وهوای مطبوعی دارد.



Bonud beach Asaluyeh, Iran



دهکده گردشگری بازارگاد

که به نام بازارلند هم شناخته می‌شود، یک مجموعه تفریحی و یکی از بهترین جاهای دیدنی عسلویه است. این دهکده در فاصله ۲۰ کیلومتری از منطقه اقتصادی شهر قرار دارد و وسعت آن ۲۰ هکتاره. برای کسانی که به عسلویه سفر می‌کنند، بازدید از این دهکده خالی از لطف نیست چون امکانات تفریحی مثل فضاهای بازی کودکان و شهربازی‌ها، رستوران‌های ساحلی، جامپینگ، هاننیبال، پیست اسکیت، تفریح‌های دریایی و غواصی و سینمای ۶ بعدی دارد و توی تاریخ‌های خاص، برنامه‌های ویژه و کنسرت‌ها در این مجموعه برگزار می‌شوند. برای رفتن به بازارلند، در مسیر کنگان به عسلویه بعد از عبور از منطقه‌های نخل غانم و تنبک گذر، در سه‌راهی جم، سیراف و عسلویه، به سمت عسلویه می‌رویم و بعد از پرک و نرسیده به شیرینو، تابلو دهکده گردشگری بازارلند رو می‌بینیم.



Pazarland marine tourism village

چشمه کلات

یکی از دیدنی‌های اطراف عسلویه است که در روستایی به همین نام در ۵ کیلومتری جاده عسلویه به پارسیان قرار دارد. برای رسیدن به این چشمه دیدنی، باید مسیری را از روستا به سمت کوه پیاده‌روی کنید. چشمه کلات در ابتدای یک دره قرار گرفته که در انتهای دره، آبشاری زیبا نیز دیده می‌شود. نخل‌های سر به فلک کشیده و زیبا، محیط اطراف این چشمه را جذاب‌تر کرده و این طبیعت زیبا، مورد توجه طبیعت‌گردان قرار گرفته است. زمان مناسب برای بازدید از چشمه کلات، نیمه زمستان تا اوایل فصل بهار است.



Kalat fountain

پارک ساحلی نخل تقی

با مساحت ۱۶ هکتار، یکی از زیباترین پارک‌های ساحلی جنوب کشور با انبوه درختان نخل و امکانات تفریحی متنوع، در منطقه نخل تقی عسلویه قرار دارد. از امکانات آن می‌شود به پارک کودک، پیست دوچرخه سواری، پیست اسکیت، اسکله ماهیگیری، اسکله قایق سواری، فانوس دریایی، زمین فوتبال، میز پینگ‌پنگ، تفریحات دریایی مثل شاتل و جت اسکی، جاده سلامت و مسیر پیاده‌روی و یک کافی‌شاپ ته لنجی به قدمت ۱۵۰ سال اشاره کرد.

روستای بندو، با آثار تاریخی بسیار، یکی از جاهای دیدنی در عسلویه است که جذابیت زیادی برای شما خواهد داشت. آبگیر قدیمی ساسانی، آسیاب‌های آبی بندو، چشمه نهیر و سد بندو از جمله این آثار هستند. از جذابیت‌های دیگر این روستا بستن حوضچه‌ها و ساخت سدهایی به روش سنتی در مسیر آب‌های روان برای استفاده آب شرب بومیان روستاست که دیدن آنها خالی از لطف نخواهد بود.



Nakhl taghi beach Park

روستای بندو

با آثار تاریخی بسیار، یکی از جاهای دیدنی در عسلویه است که جذابیت زیادی برای شما خواهد داشت. آبگیر قدیمی ساسانی، آسیاب‌های آبی بندو، چشمه نهیر و سد بندو از جمله این آثار هستند. از جذابیت‌های دیگر این روستا بستن حوضچه‌ها و ساخت سدهایی به روش سنتی در مسیر آب‌های روان برای استفاده آب شرب بومیان روستاست که دیدن اونها خالی از لطف نخواهد بود.



Bando village

روستای هاله

یکی دیگر از مناطق دیدنی عسلویه و در کل ساحل جنوبی ایران است که در خلیج نایبند قرار دارد. وجود سواحل صخره‌ای، جنگل‌های حرا، سواحل ماسه‌ای سفید رنگ، صخره‌های با پوشش گیاهی مردابی و انواع گیاهان دیگر از ویژگی‌های این روستاست.



Haleh village

روستای بستانو

روستایی ساحلی با بیش از ۶۰ قایق صیادی که صیادی شغل اصلی مردم اینجاست. دیدن قایق‌هایی که به دریا می‌روند و وقتی از دریا برمی‌گردند، تورهاشون رو در ساحل پهن می‌کنند، می‌تونه از جاذبه‌های این روستا باشه.



Bostanu village



اگه تا به حال تجربه جالبی داشتین، جای دیدنی رفتین، کتاب خوبی خوندین، پادکست ویژه ای گوش کردین، فیلم جذابی دیدین و یا صفحه اینستاگرام کاربردی رو دنبال می‌کنین، برای پیشنهاد دادن اونها به بقیه دوستان نامورانی، با ما به اشتراک بگذارید.

هله هوله‌های ارگانیک



پیش از اینکه بخوام به شما پیشنهادی بدم، باید با هم به مروری بر بعضی تعاریف رایج این روزها در زمینه خوراکی بکنیم. حتماً همه ما واژه ارگانیک رو شنیدیم و یا اینکه در مکالمات روزمره زیاد ازش استفاده می‌کنیم و همه ما می‌دونیم که غذاهای ارگانیک بدون استفاده از مواد شیمیایی مصنوعی، هورمون‌ها، آنتی بیوتیک‌ها و یا ارگانوسم‌های اصلاح شده ژنتیکی کشت می‌شن و یا رشد می‌کنن.

پس یک محصول غذایی ارگانیک، قاعدتاً باید عاری از مکمل‌های غذایی مصنوعی شامل شیرین‌کننده‌های مصنوعی، نگهدارنده‌ها، رنگ‌ها، طعم دهنده‌ها و غیره باشه. و طبیعتاً باید مقادیر زیادی از آنتی اکسیدان‌ها یا مواد مغذی مانند ویتامین C، روی و آهن رو داشته باشه، به این دلیل که برای محافظت از گیاهان ارگانیک، از آفت‌کش‌های شیمیایی استفاده نمی‌شه و در عوض، اونها ترکیبات محافظتی بیشتری مثل آنتی اکسیدان‌ها تولید و به ما هدیه می‌دن.

چه بهتر که برای داشتن یک رژیم سالم از میوه، سبزیجات و لبنیات ارگانیک استفاده کنیم اما اگر به موقع پای تنقلات به عنوان پای ثابت پیک نیک‌ها، سفرها، پذیرایی‌ها و میان وعده‌ها به زندگی ما و بچه هامون باز بشه، چه بهتر که این تنقلات بسیار خوشمزه و دوست‌داشتنی از مراکز و فروشگاه‌های معتبر و از دسته بندی سالم انتخاب بشه.

بهترین گزینه برای افرادی که توی خوردن محدودیت دارن و یا نمی‌خوان با خوردن تنقلات چاق بشن، میتونه تنقلاتی مثل انواع میوه‌های خشک، انواع لواشک‌ها، برگه‌ها، آلوچه‌ها، تخمه و مغزها، حتی ذرت بو داده با غلات کامل باشه، چون کالری نسبتاً کم و حجم زیادی داره.



انواع برگه‌ها که هم سالم هستن و هم بسیار خوشمزه و حتی می‌تونین با این روش بچه‌ها رو تشویق کنین تا اگر میوه‌ای خاص رو دوست ندارن کم کم عادت کنن تا اون میوه رو بخورن. همچنین انواع آجیل‌ها، گندمک و برنجک، انواع کیک و کلوچه‌ها، انواع بیسکویت‌ها که با شیر و آمیوه‌های طبیعی درست شده باشن. و به نظر من اسنک بارها یکی از جذاب‌ترین خوراکی‌هایی هستن که انسان موفق به اختراع اون‌ها شده، شکلات‌هایی که در بسته بندی‌های کوچک و مستطیل شکل عرضه می‌شه و به شرطی که فرآوری شده و همراه با شکر، طعم دهنده‌های مصنوعی و روغن‌های نباتی نباشه، میتونه جایگزین خوبی برای صبحانه و عصرانه باشه. حالا اگه می‌خواین یک برنامه غذایی سالم داشته باشین و به فکر خرید تنقلات طبیعی و مفید هستید، بهتره به سری به وبسایت مجموعه‌های "نوا ارگانیک" و یا "آبیش" بزنین و برای خرید و سفارش این محصولات طبیعی و به دور از افزودنی‌های مصنوعی اقدام کنین.

همینطور از "هایپر ارگانو" می‌تونین انواع محصولات از آرایشی بهداشتی تا نون و غلات و انواع محصولات بدون گلوتن و لاکتوز رو بخرین. اگر هم مشغول رژیم‌های کتوژنیک و وگان هستین که به نظر من از این مجموعه، دست خالی بیرون نمیاین.

ارگانیک شو شاپ، کانون ارگانیک و هایوا هم در زمینه تولید محصولات ارگانیک و رژیمی و سالم حرفی برای گفتن دارن و بهتره باهاشون آشنا باشین.

برای خرید لبنیات ارگانیک میتونین به "لبنیات آقای ارگانیک" و برای تهیه چای ارگانیک به چای ارگانیک "زوبین" سر بزنین.

و مهم تر از همه فراموش نکنین که دومین نمایشگاه تخصصی زندگی سالم "HEALTHY LIFE" توسط گروه رسانه‌ای آتا و با همکاری انجمن ملی ارگانیک ایران، ۸ تا ۱۰ شهریور ماه سال ۱۴۰۲ در برج میلاد برگزار میشه.

توی این نمایشگاه که با محوریت تغذیه سالم و با حضور تولیدکنندگان، مشاوران و متخصصان تغذیه، جامعه ورزشی و شرکت‌های پخش مواد غذایی برگزار میشه، ضمن ارائه محصولات سلامت محور، آخرین یافته‌ها و دستاوردهای علمی این حوزه مورد بحث و بررسی قرار می‌گیره.

آخرین اخبار این رویداد رو میتونین از سایت <https://ataainfo.com/health> پیگیری کنین.

به پیشنهاد: سپیده رشیدی



سبک زندگی ما



اینجا مطالبی به اشتراک گذاشته میشه که دوستنش می‌تونه به بهتر شدن سبک زندگی اجتماعی و کاری ما و داشتن ارتباط موثرتر با دیگران کمک کنه. خوندن و جواب دادن به سوالاتی که ممکنه ازمون پرسیده بشه، می‌تونه باعث جریان به حس خوب در روابطمون بشه!

"تعارض همچون پیکانی است که به آنچه بیش از همه باید پیاموزیم اشاره می‌کند."

از جمله ی بالا می‌خوایم به عنوان بهانه‌ای برای پرداختن به موضوع مفصل تعارض استفاده کنیم. تعارض از جمله‌ی اون مفاهیمی است که همیشه گفت بروزش در بسترهای مختلف زندگی، از جمله سازمان، تقریباً اجتناب ناپذیر است. بنابراین ما نمی‌تونیم از دست بروز تعارض‌ها فرار کنیم. چیزی که خیلی مهمه رویکردی است که ما در مقابل تعارض‌ها اتخاذ می‌کنیم. یکی از رویکردهایی که افراد در برابر تعارض انتخاب می‌کنن (که از قضا پرترفدار هست) اجتناب کردن از مواجه شدن با تعارض‌ها است. با وجود اینکه این رویکرد گاهی میتونه راهگشا باشه، اما در بسیاری از مواقع اتفاقاً بر خلاف فکر ما سبب این میشه که مسائل به شکل خیلی زیر پوستی و مخفیانه رشد کنن و بهو ممکنه مثل علف هرز، اثرات خودشونو در جای جای سازمان نشون بدن.

تخمین زده شده که کسب و کارهای آمریکایی سالانه حدود ۳۵۹ میلیارد دلار به دلیل تعارضات حل نشده و تبعات اون مثل کاهش عملکرد افراد، پایین اومدن روحیه افراد و ... ضرر می‌کنند! این تخمین فقط در مورد مسائل مالی هست، وگرنه عوارض جسمی، عاطفی، روانی و بین فردی ناشی از حل نشدن تعارضات قابل محاسبه و ملموس نیستن.

خلاصه اینکه موضوع مواجه شدن و پرداختن به تعارضات، مسأله خیلی مهمی است که نیازه بیشتر از قبل به اون توجه کنیم. خیلی وقت‌ها به این دلیل حاضر نیستیم با تعارضات مواجه بشیم که می‌ترسیم اگر مواجه بشیم تبعات بدی داشته باشه. البته که در بعضی موقعیت‌ها این فکر ممکنه درست باشه، اما باید حواسمون به این هم باشه که ممکنه تبعات مواجه نشدن با تعارض‌ها در طولانی مدت بیشتر از مواجه شدن با اونها باشه.

برای مطالعه بیشتر در این باره می‌تونید به لینک زیر مراجعه کنید:

<https://mediate.com/cost-of-workplace-conflict>





ناموران عضو "ساتکا" شد.

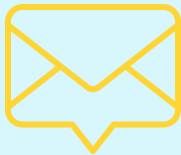
در ادامه استراتژی ورود به حوزه انرژی‌های تجدیدپذیر، خصوصاً انرژی‌های خورشیدی ناموران اقدام به ثبت نام برای عضویت این انجمن کرد.

انجمن سازندگان و تامین‌کنندگان کالا و خدمات انرژی‌های تجدیدپذیر (ساتکا)، بیش از ۲۰۰ عضو فعال در صنعت انرژی‌های تجدیدپذیر دارد و زیرمجموعه اتاق بازرگانی ایران فعالیت می‌کند.

اعضای انجمن ساتکا شرکت‌های سازنده تجهیزات، تأمین‌کننده تجهیزات، مشاور و پیمانکار در حوزه انرژی‌های تجدیدپذیر هستند و این انجمن که کمیته‌ها و کارگروه‌های مختلفی رو برای بررسی مسائل مرتبط با انرژی‌های تجدیدپذیر تشکیل داده، در راستای منافع شرکت‌های عضو، توسعه بازار، رفع موانع، ارائه راه‌حل برای چالش‌ها و تدوین برنامه‌های توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر تشکیل شده.

راستی، آیا شما برای توسعه فعالیت ناموران در زمینه انرژی‌های تجدیدپذیر پیشنهادی دارید؟ نظراتتون رو با ایمیل H.Tabatabaei@namvaran.ir در میون بگذارین.

ژینا



ژینا

ژینا متعلق به همه نامورانی‌هاست. برای بهتر شدن این خبرنامه، با فرستادن نظرات، پیشنهادات، ارسال مطالب جالب و خواندنی و یا داوطلب شدن برای همکاری، با ایمیل زیر در ارتباط باشید. ایمیل ما:

MA.Fathi@Namvaran.ir