



کارآفرینی و کسب و کار اجتماعی
سال اول | شماره ۵ | فصلنامه زمستان ۱۴۰۰
Journal of Entrepreneurship & Social Business

اگر یک خوداشتغال احساساتی هستید بخوانید!

سال جدید را سال
حرکت نام گذاری کن

داستان موفقیت اعضای ویبو

Tokyo in 60 days

Lessons from a successful and advanced Japan from the perspective of an entrepreneurship researcher

Writer: Zahra Golajiz



توکیو در ۶۰ روز تجربه خانم **زهرا گلجیز** از سفر مطالعاتی و تحقیقاتی کارآفرینی به ژاپن است که در ۲۴۸ صفحه به چاپ رسیده است.

برای تهیه نسخه ایبوک کتاب به سایت طاقچه مراجعه کنید و برای تهیه نسخه اصلی کتاب به شماره ۰۰۹۸۹۹۱۹۷۳۰۹۳۴ کتاب را سفارش دهید.



فهرست مطالب

- ◀ سال جدید را سال حرکت نام‌گذاری کن / ۴
- ◀ اگر یک خوداشتغال احساساتی هستید بخوانید! / ۵
- ◀ داستان موفقیت اعضای ویبو / ۶
- ◀ با کسب و کار بانوان عضو ویبو آشنا شوید / ۷
- ◀ سبک گلم / ۸
- ◀ غذاهای سنتی استان همدان / ۱۰
- ◀ هنرمندی که از کودکی با دوخت و پارچه اخت بود / ۱۲
- ◀ هم سفری بنام ماما در متن جامعه بانوان بازو به بازو / ۱۴
- ◀ نگاهی به آمار خوداشتغالی و حوزه‌های پرطرفدار / ۱۷

فصلنامه کارآفرینی و کسب و کار اجتماعی

سال اول | شماره ۵ | زمستان ۱۴۰۰

■ صاحب امتیاز و مدیرمسئول: **زهرا گلیج**
■ شورای سیاست‌گذاری: **دکتر الهام پیغون و زهرا گلیج**

■ سردبیر: **زهرا گلیج**

■ طراح: **داود احمدی**

■ چاپ دیجیتال: **ایران کهن**

■ قیمت: **۳۰۰۰۰ تومان**

■ پایگاه الکترونیکی: **www.yadpa.ir**

■ نشانی پست الکترونیک: **wibo.journal@gmail.com**

■ این مجله مسئول آراء و نظرات مندرج در مطالب و مقالات نمی‌باشد.

■ نقل مطالب با ذکر مآخذ بلامانع است.

■ برای کسب اطلاع از شرایط درج آگهی و رپورتاژ آگهی و اشتراک مجله با ایمیل مجله تماس بگیرید.

📍 نشانی: **تهران، کد پستی ۱۳۷۱۸۹۹۳۱۵**

☎ تلفن: **۰۹۹۱۹۷۳۰۹۳۴**

معرفی موسسه

موسسه کارآفرینان توسعه هزاره سوم با علامت اختصاری



ایکاتسی از سال ۹۹ به عنوان نماینده ویبو در ایران فعالیت می‌کند. این موسسه فعالیت خود را از سال ۱۳۸۹ با برگزاری دوره‌های آموزشی مدیریت کسب و کار، بازرگانی، تورهای آموزشی کارآفرینی، مشاوره در زمینه کسب و کار و کارآفرینی آغاز کرده است. برگزاری دو همایش کسب و کارهای اجتماعی برای سالمندان با رویکرد بیماری‌های خاص با رویکرد آلزایمر و پوکی استخوان، و رویداد استارت‌آپی بین‌المللی کلیماتون را نیز در کارنامه خود داشته است.

سازمان‌ها و شرکت‌هایی که برای بهبود عملکرد کارکنان خود مایل به برگزاری کارگاه‌ها، سمینارها و وبینارها مدیریتی هستند می‌توانند درخواست خود را به ایمیل موسسه به نشانی sebidcenter@gmail.com ارسال کنند. نشانی وبسایت‌های موسسه www.yadpa.ir و www.sbconf.ir است.

خانم‌های خوداشتغال یا صاحب کسب و کار که علاقمند هستند عضو ویبو شوند و از خدمات و پکیج‌های ویبو (شامل خدمات کوچینگ و منتورینگ فردی، شرکت در وبینارهای آموزشی، شرکت در جلسات نتورکینگ و ریفرال مارکتینگ) استفاده کنند، می‌توانند برای دریافت فرم عضویت درخواست خود را به ایمیل sebidcenter@gmail.com بفرستند.

چاپ، تکثیر و فروش نسخه الکترونیک مجله پیگرد قانونی دارد. استفاده از مطالب مجله منوط به اجازه کتبی بوده و در غیر اینصورت پیگرد قانونی دارد.

سال جدید را سال حرکت نام گذاری کن



زهرا گلیج

@zahra_golaj

• مدیرعامل موسسه کارآفرینان توسعه هزاره سوم (ایکاتس)

آخرین شماره از سال ۱۴۰۰ را شروع می‌کنیم در حالی که در آستانه بهار هستیم و وارد سال جدید خواهیم شد که شروع قرن جدید هم هست. هر شروعی مبارک و خرم است. هنوز چند روزی تا پایان سال ۱۴۰۰ مانده این فرصت را به خود بده می‌کنی د چار خسران و قصور شدی؟ کجاها کم گذاشتی؟ کجاها د چار قصور شدی؟ کجاها عملکردت مطابق میل و خواسته‌ات بوده؟ کجاها نبوده؟ اشتباهات پنالتی نبوده که در منطقه جریمه باشد؟ این چند روز با خودت صادق باش و سنگ‌هایت را او بکن. اگر باید اقدامی کنی و نکردی به خودت نهیبی بزن تا سال جدید متفاوت شروع کنی. حتماً آن موارد را بنویس تا جزو لیست اقدام بعدیت باشد و سال جدید آن را شروع کنی. نکند به خاطر کمال‌گرایی مرتکب این ضداقدام‌ها شدی و حرکت نکردی. سال جدید را سال حرکت برای خود بگذار. حرکت به سمت رشد و رسیدن به دستاوردهای جدید. به نظرم حرکت به سمت رشد با اینکه سخت است و خود رشد با آنکه درد دارد ولی ارزشش را دارد. در زندگی برای رشد کردن چقدر تلاش کردی؟ چقدر حرکت کردی؟ یادت هست چقدر برای رشد خودت هزینه کردی؟ و از برخی لذایذ گذر کردی تا به آن رشد برسی؟ بله رشد درد دارد و بهای سنگینی هم لازم دارد. برای رشد باید هزینه کرد. هزینه ریالی و زمانی و نیروی جسمانی. همه جا هم کار تو به تنهایی نیست. جاهایی باید از کسی یا کسانی کمک بگیری آنها که در نقش مربی کنار تو هستند. برای این همراهی مناسب‌ترند. مربی به تو کمک می‌کند نیمه‌ها و بخش‌های پنهان وجودت را ببینی و آن را کشف کنی و آن را تبدیل به استعداد کنی. خود را شکوفا کنی. مربی برای تو نسخه نمی‌پیچد او به مانند پزشکی حاذق از دردهایت می‌شنود و می‌گذارد بگویی آنقدر سیر که سبک بشوی بعد از تو چند سوال می‌پرسد و در آخر خودت به جواب می‌رسی. او تو را با درونت مواجه می‌کند. تو را با تجربه‌هایت آشتی می‌دهد. می‌گذارد این تجربه‌ها که در مسیر زندگی تو بودند بهم پیوند بخورند و قطره‌های بزرگتری بسازند و جریانی از تجربه در وجودت جاری شود آن وقت تو با آن جریان زندگی و کسب و کارت را می‌سازی. خودت بخش‌های پنهان وجودت که به تاژگی کشف شده می‌یابی و آنها را آشکار می‌کنی. برای خودت آشکار می‌کنی تا در وجودت بذر جدیدی که کاشتی جوانه بزند. اما شناختن این بخش‌های پنهان وجودت کار تو نیست کار مربی است. به مربی اجازه بده کمکت کند بهتر درونت را ببینی. آن تجربه‌ها که هر کدام نفیس و قیمتی هستند را به هم پیوند بزن و به جریانی از تجربیات ارزشمند در وجودت برسی. اجازه بده مربی آن جریان تجربه‌ها را در وجودت بسازد. رشد درد دارد. اما بذری که سختی و درد رشد را تجربه کرده به جوانه‌ای شاداب و زیبا تبدیل می‌شود که از تاریکی و سردی خاک رهیده. می‌خواهی گیاه باشی باید اجازه دهی بذر وجودت رشد را تجربه کند.

زهرا گلیج

زمستان ۱۴۰۰



اگر یک خوداشتغال احساساتی هستید بخوانید!

@elhampeyfoon_official

دکتر الهام پیفون

• لایف & لیدرشپ کوچ و بنیانگذار ویبو

در کارهای حرفه‌ای، چه خوداشتغالی و چه زمانی که برای دیگران کار می‌کنید، یک ترمز دستی بزرگ وجود دارد. درست مثل ماشینی که راننده با سعی هر چه تمام‌تر گاز می‌دهد ولی ماشین از یک حد بیشتر حرکت نمی‌کند. فقط کافی است ترمز دستی را بخواباند تا ماشین با سرعت حرکت کند. نماد اصلی این ترمز دستی در زندگی حرفه‌ای افراد احساسات هستند. یا به عبارت دیگر شخصی کردن و جان دادن به وقایعی که در روز اتفاق می‌افتد و نوعی احساسات افراد را برمی‌انگیزد. مثل فلانی چیزی گفت که من را عصبانی کرد. مشتری دیر آمد و به من برخورد. کارفرما تلفن من را دیر جواب داد. فروشنده تخفیف لازم راندا. و خلاصه تعاریف بسیار زیادی که مطمئنم شما به عنوان خواننده مثال‌های زیادی برای آن دارید. مسلماً احساسات جزو ما انسان‌ها هستند ولی در مسیر خوداشتغالی و کار حرفه‌ای برای گرفتن نتیجه نیاز بسیار زیادی به اداره احساسات وجود دارد. در بهترین و خیره‌ای‌ترین حالت نه تنها اداره احساسات خودمان بلکه اداره احساسات دیگران! نتیجه مطلوب را همیشه مد نظرتان داشته باشید. مسیر رسیدن به این نتیجه مطلوب ممکن است چالش‌های احساسی برای شما داشته باشد ولی اداره آنها از شما نهایتاً انسان‌های قوی‌تر در مسیر کاراتری خواهد ساخت. به نوعی پاسخ درست به احساسات و گرفتن نتیجه مطلوب خواهد بود.



داستان موفقیت اعضای ویبو

خانم نرگس خواجه کریم الدینی | عضو ویبوی لندن

@Nargesarimeddini (nargeskh)



زهرا گلیج @zahra_golaj

مدیرعامل موسسه کارآفرینان توسعه هزاره سوم و مشاور کسب و کار

نرگس خواجه کریم الدینی متولد سال ۱۳۵۸ و دانش آموخته رشته اقتصاد نظری در مقطع کارشناسی از دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز هست. او اکنون یکی از اعضای موفق ویبو و عضو ویبوی لندن است.

فعالیت هنری خود را در رشته نوازندگی پیانو کلاسیک زیر نظر اساتید مطرح شروع کرد. هنوز هم به دنبال یادگیری بیشتر و عمیق تر است. در زمینه تدریس پیانو هم به صورت خصوصی و هم به صورت همکاری با آموزشگاه ها و فرهنگ سرا های



تهران همکاری می کند. در طول این سال هادر کنسرت های متعددی شرکت کرد. برای پیشرفت و به روز بودن در زمینه کاری دوره های متعددی مثل سلفژ، هارمونی و موسیقی کودک را گذراند. سال ۱۳۹۹ و همزمان با شیوع کرونا با گروه ویبو آشنا شد و مسیر جدیدی در زندگی کاری ایشان گشوده شد. این آشنایی منجر به گسترش کار تدریس در کشورهای دیگر شد و زمینه جدیدی فراهم شد تا کار خود را گسترش بدهد. دلیل موفقیت نرگس پشتکار، پیگیری، تلاش و میل به یادگیری و رشد است. او همیشه در جلسات ماهانه ویبو شرکت داشته و با اعضا تعامل داشته است.





با کسب و کار بانوان عضو ویبو آشنا شوید

در این چند صفحه برخی از اعضای خانواده ویبو، مطالبی را در زمینه فعالیت خود با شما تسهیم می‌شوند مطالبی که گویای توانمندی و علاقمندی آنها به رشته تخصصی آنهاست.

پگاه کریمیان آرشیوتکت و طراح داخلی است. وی ۱۴ سال در این رشته سابقه فعالیت دارد و به هنرجوهایی که آماده ورود به بازار کار هستند آموزش می‌دهد تا به شیوه درستی مسیر شغلی خود را در این زمینه یافته و به آن وارد شوند. او در این شماره درباره سبک گلم نوشته است.

مریم مرادی راهنمای تور که علاقمند به غذاهای سنتی هستند. در مورد غذاهای سنتی استان همدان که یک شهر چند فرهنگی در ایران شناخته می‌شود در این شماره از مجله نوشت.

خانم عفت جلیلیان ایشان کارشناس مامایی هستند و از اعضای فعال ویبوی ترکیه محسوب می‌شوند. ایشان مطالبی با موضوع "همسفری به نام ماما" در این شماره نوشت.

مصاحبه این شماره با **خانم مرضیه جعفرپور** یکی از اعضای ویبوی ایران است. او در زمینه دوخت لباس مجلسی و لباس عروس فعالیت می‌کند.

سبک گلم

پگاه کریمیان

@pegahkarimiyani

• فارغ التحصیل رشته معماری از دانشگاه آزاد اسلامی تهران • آرشیوتکت، طراح داخلی و مدرس ورکشاپ‌های دوره آمادگی بازار کار
• دارای مدرک بین المللی دکوراسیون داخلی • ۱۴ سال سابقه فعالیت در این رشته در عرصه ملی و فراملی



در دنیای دکوراسیون تنوع بسیار زیادی در رنگ‌ها، المان‌ها و وسایل تزئینی و نحوه چیدمان آنها وجود دارد. یکی از نمونه‌های بسیار پرتعداد که از گذشته تا امروز مخصوصاً در کشورهای غربی مورد توجه قرار گرفته، سبک گلم است. در این سبک با حفظ زیبایی و سادگی تلاش می‌شود تا به خوبی زرق و برق و لوکس و لاکچری بودن در محیط جلوه کند و نام آن نیز از کلمه glamorous در زبان انگلیسی گرفته شده است.

حقیقت، پالت‌های رنگ گلم بسیار خنثی هستند و رنگ‌های سفید، خامه‌ای، خاکستری، مشکی، طلایی و نقره‌ای، بهترین هارمونی برای این سبک هستند. برای اینکه بتوانید سالن پذیرایی یا اتاق نشیمن و اتاق خواب را با سبک پر زرق و برق گلم به شیوه‌ای کاملاً مدرن طراحی کنید، لازم است چند المان و عنصر مهم را به کار ببرید که عبارتند از: مبلمان ظریف مثل پاف و صندلی عثمانی و لافست از مبلمان مختص این سبک هستند که تنوع در آنها بسیار زیاد است. علاوه بر این، مبل شزلون با روکش مخمل و خز می‌تواند انتخاب خوبی در این زمینه به شمار رود.



«آینه قدی با قاب طلایی و البته تنوع در مدل آینه»

از اصلی‌ترین اجزا و وسایل مورد نیاز در هر خانه و محیط به شمار می‌رود. با توجه به تاکید زیاد بر روی لوکس و لاکچری بودن وسایل و عناصر مورد استفاده در این سبک بهتر است آینه‌هایی انتخاب کنید که قاب طلایی یا نقره‌ای داشته باشند.

مبلمان آینه کاری با پارچه‌های مخمل و میز عسلی کنار تخت خواب آینه کاری، میز و تخت‌های سایبان دار، راهی عالی برای افزودن جذابیت به خانه شما به سبک گلم هستند. آنها همچنین به روشن شدن فضا کمک می‌کنند، زیرا آینه‌ها نوری را که از اتاق می‌گذرد به آرامی بازتاب می‌کنند. یک فرش به سبک شرقی یا قدیمی، عنصری عالی برای اتاق



سبکی که در آن از وسایل براق و لوکس استفاده می‌شود. البته که نظم در این سبک اهمیت ویژه‌ای دارد. ظاهر گلم مدرن معمولاً از طریق ترکیب سه رنگ به دست می‌آید:

- یک فلز (طلا یا نقره)
- خنثی (سیاه یا سفید)
- یک رنگ برجسته (صورتی، خاکستری و غیره)

سبک گلم صرفاً استفاده از طرح‌های رنگی روشن نیست. در



شمار رود. توجه داشته باشید که پایه‌های این میزها باید رنگ‌های طلایی و برنجی داشته باشند تا زرق و برق رابه خوبی نمایش دهند. اگر طرفدار قرار دادن اشکال هندسی بر روی دیوارهای خود نیستید، توجه داشته باشید که آوردن الگوی گورخرو یا پلنگ‌نیزی می‌تواند به طراحی فضای شما بر اساس سبک گلیم کمک کند.

با ترکیب چند مورد از آیتم‌های بالا دکوراسیون به سبک گلیم را در محیط خانه خود ایجاد کنید.

گروه طراحی و اجرای "پگاه کریمیان و همکاران"، با مهندسیین توانمند معماری و معماری داخلی و شهرسازی آماده خدمات رسانی در حوزه ساختمان از صفر تا صد پروژه‌هایی همچون ویلاسازی، آپارتمان مسکونی، اداری و تجاری و درمانی می‌باشد. نمایشگاه و طراحی مراکز تجاری و ویترین، بخش دیگری از خدمات ما است. برای صاحبان کسب و کار، آماده برنامه‌ریزی و اجرای مراکز تولید یا سوله هستیم. از پیچ ماکه برخی از خدماتمان در آن ارائه شده‌اند بازدید فرمایید.

۹



نشیمن پر زرق و برق و برق شماسست. وقتی صحبت از فرش به میان می‌آید، می‌توانید طرح‌های شرقی یا داماس را انتخاب کنید، زیرا این طرح‌ها به خوبی با مبیل مخملی ست می‌شوند. قالیچه‌های نقش ببر، پلنگ و گورخر هم در این سبک استفاده می‌شوند. میز جلو مبلی مرمری و سنگی از انتخاب‌های سبک گلیم هستند. اگر مبلمان استیل برایتان گران است و این سبک را دوست دارید، خانه خود را با تزئینات کوچک مثل مجسمه، قاب عکس، کتاب‌هایی که از استیل، طلا یا برنج ساخته شدند مزین کنید.

لوستر و لامپ طلایی

لوسترهای مشکی یا طلایی نمونه‌های بارز این سبک هستند. این لوسترهایی توانند آویز و بلند بارشته‌های کریستالی درخشان باشند و یا به شیوه‌ای کاملاً مدرن با اشکال هندسی مختلف طراحی شوند.

«میز چرخدار سرو و غذا برنجی و طلایی»

یکی از اصلی‌ترین عناصر برای اینکه سالن پذیرایی فوق‌العاده زیبا به سبک گلیم مدرن داشته باشید، استفاده از میزهای چرخدار بار است که برای سرو غذا و پذیرایی استفاده می‌شود. این میزها در قرن بیستم به شدت مورد توجه قرار گرفت و گزینه‌ای مناسب برای سرو نوشیدنی و دسر به



غذاهای سنتی استان همدان

مریم مرادی هستیم، راهنمای تور که علاقمند به غذاهای سنتی هستیم. بنابراین تصمیم گرفتیم در مورد غذاهای سنتی استان همدان بنویسیم که یک شهر چند فرهنگی در ایران شناخته می شود.

@Iranfadak.home



« مقدمه:

اول از همه از خودم بگم که از سال ۹۶ که راهنمایی تور رو شروع کردم علاقمند شدم به بحث گردشگری غذا. اکثر گردشگران که راهنمای تورشان بودم دنبال این بودند که غذاهای سنتی و بومی هر منطقه چی هست. بنابراین از من زیاد می پرسیدند. در این فکر بودم که چرا رستوران های بزرگ یا حتی کوچک فقط چلوکباب و خورش و یک سری غذاهای مشخص دارند که می توونی هر جای دنیا پیدا کنی. آن غذاها خاص و قابل توجه نبودند. بنابراین با خود فکر کردم که دنبال غذاهایی باشم که قبل از تولد من پخته می شدند. یا حتی غذاهایی که مادر بزرگ ما می پختند. وقتی دنبالش رفتم اهمیت نوع طبخ و نحوه آشپزی هم برایم حائز اهمیت شد. غذاها در گذشته علاوه بر جشن ها و عزاداری ها در سنت ها، باورها و حتی درمان نقش به سزایی داشتند. چیزی که امروزه فراموش شده و شاهد سبک نادرستی از خوراکیها هستیم. بنابراین در صدد این شدم این فرهنگ غذایی را حفظ کنم.

« تعریف غذا و مکاتب غذا

خوراک، خوراکی، یا غذا خوردنی ای است که در جوامع متفاوت به صورت خام و دست نخورده، تغییر یافته و یا نیمه تغییر یافته برای مصرف آماده می شود. خوراک می تواند منشاء حیوانی یا گیاهی (ویاگاهی معدنی) داشته باشد، و برای رفع نیاز تغذیه و یالذت بردن مصرف شود. در طب سنتی غذا به منظور درمان هم استفاده می شود. در غذا درمانی گفته می شود سیر خاصیت ضد میکروبی داشته و سلول های سرطانی را نابود می کند. همچنین مصرف غذاهای نامناسب سبب بیماری های خطرناک می شود. غذا در فرهنگ های متفاوت تعاریف و مصادیق مختلفی دارد که تحت عنوان مکاتب آشپزی معرفی می شود. سه شیوه آشپزی متمایز در دنیا وجود دارند که قابل تحویل به یکدیگر نیستند. این سه شیوه که آنها را «مکتب های مادر» می نامیم، عبارتند از آشپزی ایرانی، آشپزی چینی و آشپزی رومی. (دریابندی، ۱۳۸۴: ۶۵)

« آشپزی ایرانی

آشپزی ایرانی، مانند فرش ایرانی، اساساً هنری است. توده ای، که در خانه های مردم ساده یا حتی فقیر و بردست زنان و دختران شهرها در روستاهای ایران سرزمین پرورنده شده است، هر چند نمونه های فرداعلای آن. مانند فرش. از خانه های اعیان و اشراف سر در می آورد. از میان عوامل بی شماری که در تکوین و تکامل این هنر مؤثر بوده، از سه عامل عمده می توان نام برد: فرآورده های بومی، نوع سوخت و نحوه زندگی مردم به طور کلی فرآورده های سرزمین ایران متنوع و ممتاز است. از این جهت که اولاً در این سرزمین همه نوع اقلیمی، گرمسیر، سردسیر، بیابانی، دریایی، دشتی، کوهستانی، پیدامی شود. ثانیاً بخشی است از نوار حاصلخیزی که از دامنه های هیمالیا تا سواحل

اروپایی دریای سیاه کشیده شده است. در ایران که در بخش کمابیش خشک این نوار قرار گرفته است، کشاورزی و دامداری آسان نیست. ولی چنین محصول همیشه مرغوب است و تنوع گیاهان بسیار بیشتر از سایر مناطق این نوار است. به این ترتیب آشپزی ایرانی کار خود را با موادی آغاز می کند که عطر و مزه ی خوب و قوی دارند. از طرف دیگر به علت آسانی نبودن کشاورزی و دامداری، مردم ایران آموخته اند که قدر آنچه را با کار و زحمت از زمین به دست می آرند بشناسند. تا پیش از نفت و گاز و برق، سوخت برای آشپزی و گرما در کشور ما از هیزم و زغال و در بسیاری جاها از پهن چارپایان تامین می شده است. با هیزم و زغال و پهن، گرداندن و کم و زیاد کردن آتش آسان نیست ولی وقتی که اجاق یا تنور برای پخت و پز آماده شد، حرارت ملایم کم و بیش یکنواخت تا چند ساعت برقرار می ماند و این آن چیزی است که چلو و پلو و خورش و آبگوشت و بسیار دیگر از غذاهای ایرانی لازم دارند تا به اصطلاح آشپزها دم بکشند و جابیفند و عطر و طعم واقعی خود را ظاهر کنند. «دم کشیدن» و «جا افتادن» مفاهیم خاص آشپزی ایرانی و مکتب های وابسته به آن هستند و در مکتب های بیگانه با آشپزی ایرانی دیده نمی شود. در خصوص تأثیر نحوه زندگی در پرورش آشپزی ایرانی، باید گفت که امروزه البته جامعه متحول شده است و زنان از خانه بیرون آمده اند ولی تا چند نسل پیش دست کم در شهرها مشغله و مسئولیت بسیاری از زنان به کارخانه و آشپزی محدود می شد. نحوه زندگی مردم ما تا چند نسل پیش طوری بوده است که تهیه بسیاری از غذاهای ایرانی را به هنری وقت گیر و نیازمند تهیه مقدمات فراوان در آورده است. همراهی پلو با خورش کشف اصلی آشپزی ایرانی است. اما پلومی تواننده صورت غذای مستقلى درآید. سبزی و تره بار در قیاس با گوشت و مرغ و ماهی مواد ارزانی هستند. آشپزی ایرانی با اضافه کردن این



کماج و حلوازرده

آش رشته

سرداشی

آش شله پتله

شیره انگور

«نتیجه گیری»

از مطالب گفته شده برمی آید که غذا در ادبیات عامه مردم، محاورات عمومی، مراسمات، ضرب المثَل و باورها جای خاصی دارد و در اشعار آنها وجود داشته است. در کتاب آله‌های الوند، شاعر سروده‌ای در همین باب دارد "آخه روضه ما خانن، کم ور بزین سلیطه بیل بینم شی می گه، سر خوره یتیمچه!" "بگذار ببینم چه می گوید (ای) سرخور (= خورنده سر، مجازاً: در مرگ کسی نشست، قس: حلوا خور) یتیم بچه". این گونه است که هر شهر با فرهنگ خاص مردمانش متمایز می شود. برخلاف تصور عموم مریها صرفاً جنبه تزئیناتی ندارد در واقع مریها به عنوان هضم کننده غذا بوده و که بعد از صرف غذا در داخل سفره سرو می شده است. در مقابل آن، ترشی ها چاشنی، برای طعم دهنده بهتر به غذاهایی چون آبگوشت ها بوده است و همین طور صفا بر بوده. ملاحظات نشان می دهد حتی تزئینات سفره دلایل طبی داشته است و هر خانواده ای بنا به معیشت خود در زمان مناسب از تزئینات مناسب برای رنگین کردن سفره خویش استفاده می نمودند. از این رو تنوع مریها و ترشی ها در شهر همدان بنا به اصول تغذیه ای بوده است.

«منابع»

(۱) اکبری مراد، شادی و حسن سجاذزاده، ۱۳۹۳، تأثیر اقلیم بر شکل گیری خانه های سنتی همدان، کنفرانس ملی معماری و منظر شهری پایدار، مشهد، موسسه بین المللی مطالعات معماری و شهرسازی مهراز شهر،
(۲) رضویان، محمد تقی و بهنام افتخاریان، توسعه گردشگری ایران، فصلنامه قشم، گردشگری غذا.

1. <http://www.uldutztourism.com/fa/foods/khorak.html>
<https://asanteb.com/19746/>

نوع مواد به برنج آن را به صورت پلوی آدمی در می آورد، که نیازی به خورش جداگانه ندارد. چنان که ملاحظه می کنیم، آشپزی ایرانی در عین حال که هنر ظریفی است و به نظر می رسد که از زندگی شهری در رفاه و تنعم پدید آمده در حقیقت راهی است برای درآوردن مواد کمیاب و گران، مانند گوشت و مرغ و ماهی، به صورتی که مقدار کمی از آنها به همراه سبزی و تره بار و برنج یانان بتواند سفره خانوار را پُر و رنگین کند. اما نکته ای که بایک نگاه کلی به آشپزی ایرانی روشن می شود این است که به واسطه قرنهای تجربه به دست آمده است و می توان آن را با مواد گوناگون پُر کرد. این کیفیتی است که آشپزی ایرانی را به طور کلی از آشپزی سایر ملل ممتاز می کند. (همان: ۶۹-۷۴ دریا بندری).

«شیوه های امروزی آشپزی ملل شامل:

۱- آشپزی ایرانی ۲- آشپزی هندی ۳- آشپزی چینی ۴- آشپزی ترکی ۵- آشپزی عربی ۶- آشپزی اسپانیایی ۷- آشپزی ایتالیایی ۸- آشپزی فرانسوی ۹- آشپزی روسی ۱۰- آشپزی ژاپنی (رضویان، افتخاریان).

«معرفی استان همدان»

شرایط اقلیمی همدان عبارتند از: سرمای شدید و طاقت فرسادر زمستان و هوای معتدل و مطلوب در تابستان، تابش شدید آفتاب، اختلاف بسیار زیاد درجه حرارت شب و روز، وزش بادهای سرد در زمستان و بارش برف سنگین. از خصوصیات شهر همدان بر اساس اقلیم، بافت متراکم است و عناصر معماری خانه های سنتی همدان شامل: حیاط مرکزی، تالار، شاه نشین، سه دری، دالان، ایوان، سیزان و حوض خانه است.

هنرمندی که از کودکی بادوخت و پارچه اخی بود

مصاحبه با خانم جعفرپور
خالق طرح‌های هنری
فاخر لباس‌های مجلسی

@perla.academy



◀ لطفا خودتان را معرفی کنید و درباره فعالیت‌تان برای خوانندگان بگویید.

مرضیه جعفرپور هستم متولد ۱۳۳۸ به دلیل علاقه زیادی که به کارهای هنری و گل‌سازی، گل‌دوزی و سنگ‌دوزی و هنرهای دستی داشتم. از سن شش سالگی دوره‌های مختلف هنری را گذراندم. دانش‌آموخته دانشگاه شهید بهشتی در رشته اقتصاد هستم. به دلیل علاقه‌ای که به کار در زمینه لباس عروس و لباس شب کارهای دستی کار روی لباس داشتم حوزه فعالیتیم مربوط به رشته تحصیلی ام نیست. در حال حاضر فعالیتیم سفارش لباس عروس، لباس شب، کار دست روی لباس است که بعضی مواقع لباس را مشتری تهیه می‌کند. یا از اروپا آورده یا لباس ساده‌ای را با کار دستی به لباس خاص و منحصر به فرد تبدیل می‌کنم. برای کسانی که علاقمند به این رشته هستند و نمی‌دانند از کجا شروع کنند یا نمی‌دانند چه متریال، پارچه و جنسی را انتخاب کنند تا به یک مدل خاص و تک بشود راهنمایی و مشاوره دارم.



◀ ایده ایجاد و شروع فعالیت‌تان چه موقع به ذهنتان خطور کرد و چه زمانی آن را عملیاتی کردید؟

از بچگی به هنر علاقه داشتم، بعد از مدرسه بیشتر وقتیم صرف کارهای هنری می‌شد. رشته اقتصاد را ادامه دادم، ولی دلیل اصلی که به این سمت سوق داده شدم این بود که چون من علاقه زیادی به خیاطی داشتم برای خودم لباس زیاد می‌دوختم. در واقع مصرف‌کننده بودم و فکر کردم دیدم این روش جالبی نیست و من این همه لباس را نمی‌توانم استفاده کنم و باید توی کمد خاک بخورد، برای همین به فکر درآمدزایی هم بودم. با تعطیلی دانشگاه‌ها سال ۵۷ که انقلاب فرهنگی بود به صورت حق‌التدریس در مدرسه رشته ریاضی فیزیک تدریس می‌کردم با علاقه‌ای که به آموزش داشتم. از گرفتاری بچه‌ها روح و روانم را اذیت می‌کرد. از روی علاقه به طراحی لباس و دوخت، لباس عروسی برای یکی از دوستان دوختم که خیلی استقبال شد و تمام دوستان و فامیل تقاضا داشتند. چون من علاقمند بودم کم‌کم به این سمت کشیده شدم و از سال ۶۰، ۵۹ وارد بازار کار شدم و اولویت اصلی ام را طراحی لباس و دوخت و مزون‌داری گذاشتم. انگیزه بعدی من داشتن استقلال مالی بود تا به جای مصرف‌کننده تولیدکننده باشم و درآمدزایی داشته باشم.



◀ چشم انداز آینده کسب و کار شما چیست؟ لطفاً آن را با ما در میان بگذارید.

چشم انداز هر کسب و کاری که کسب و کار ما هم مستثنا نیست، باید از سنتی به سمت آنلاین دیجیتالی شدن برود و من تلاش می‌کنم بتوانم سفارش‌های بدون پرو و بدون حضور شخص را دریافت کنم. مزون فعال است و دوستان می‌توانند حضوری تشریف بیاورند. با نظر به اینکه آینده به سمت هوشمند شدن و دیجیتالی شدن پیش می‌رود استقبال می‌کنم. در مرحله اول صادرات برای من خیلی مهم است. کار دست برای خارجی‌ها و ایرانیان مقیم خارج خیلی متقاضی دارد و درآمد ارزی خیلی بهتر از درآمد ریالی است. چشم اندازم اینست بتوانم لباس عروس و اکسسوری آن را صادر کنم. برای تولید داخل سفارش می‌گیرم ولی هدفم صادرات است.

◀ اگر نکته‌ای به نظرتان می‌آید که اضافه کنید، لطفاً آن را عنوان کنید.

در آخر می‌خواهم یکی از هدف‌های آینده‌ام را بیان کنم. مشاوره و آموزش به هنرجوهای جوان و انتقال تجربیاتم و روش کسب درآمد از این حرفه به آنان است. شامل روش‌های مختلف و پوشش هماهنگ با متریاال‌های مختلف و تجربه این ۴۰ سال را دوست دارم به کسانی که خواهان هستند منتقل کنم.



◀ در طول مسیر پیشرفت خود چه چالش‌هایی داشتید؟ لطفاً درباره چالش‌های مسیر خود بگویید. چطور توانستید چالش‌ها را حل کنید؟

هر فعالیت اقتصادی و هر کاری کم‌کم رشد و توسعه پیدا می‌کند و چالش‌ها هم بزرگ‌تر می‌شود. بزرگترین چالش برای من تامین نیروی انسانی بود. کسی که جوابگوی تمام وسواس‌ها و حساسیت‌های من در دوخت باشد. در واقع خیاط دوخت مزونی بخش عظیمی از اجرا را بر عهده دارد و باید خیلی حرفه‌ای باشد. با خیلی از افراد مصاحبه کردم و موقت آمدند و رفتند تا یک تیم حرفه‌ای پیدا کردم. کسی که بتواند زبان ذهن من را بخواند و طرح را درست در بیاورد. خوشبختانه چند خیاط خیلی حرفه‌ای دارم. چون کار مزون، کار تقلیدی و سری کاری نیست. تعداد محدود با خلایق زیاد تولید می‌کنیم. اقدام دیگرم این بود خیلی اطلاعاتم را بالا بردم و با جدیدترین متدهای دنیا همراه شدم و تا الان هم روند این پیگیری و یادگیری ادامه دارد.

هم سفری بنام ماما در متن جامعه بانوان بازو به بازو

درصد کمی از افراد مثلاً هر ۶ ماه یکبار برای چکاپ به گروه کنترل سلامت و درمان به پزشک، دندان پزشک، ماما و سایر گروه‌های درمانی مراجعه می‌کنند. چند علت را ذکر می‌کنم: یکی این که وقتی علائمی را در سطح وسیع نبینیم و یا حس نکنیم باور نمی‌کنیم ممکن است جسم و یا روح و روان دچار بیماری و یا ضایعه شده باشد، مشابه حالتی که، یک نقطه سیاه کوچک روی مینای دندان دیده می‌شود و باور نمی‌کنیم که احتمالاً یک حفره وسیعی زیر آن وجود دارد چون دیده نمی‌شود.

دوم اینکه اولویت بندی در انجام کارهای مربوط به فرد یا خانواده در اقشار مختلف جامعه متفاوت است و چگونگی پیگیری در این راستا بستگی به این اولویت‌ها و تمایل به اختصاص دادن وقت و هزینه، به ترتیب اولویت‌ها دارد. در این میان نگرانی از هزینه بالای درمان و عدم پوشش کافی بیمه مزید بر علت است. محدودیت‌هایی که برای همکاران ماما از طرف سازمان بیمه وضع می‌شود نیز مبحث دیگری در بدنه روان‌درمان در جامعه ایران است که باعث دل‌سردی می‌شود. برای پرداختن به چگونگی رویارویی خانواده با مسائل مربوط به سلامتی جسم و یا روان افراد در خانواده چهار نکته را در نظر داشته باشیم:

۱. فرهنگ غالب افراد و عقاید جامعه، قید و بندها و تابوها و علت آنها را در طول تاریخ گذشته نه چندان دور را در نظر بگیریم مثلاً از صد سال پیش تا به امروز.
۲. مطالعه کتاب، مشاوره با افراد تحصیل کرده و آگاه در مقایسه با فعالیت‌های دیگر روزمره در سطح متوسط افراد جامعه یعنی آقایان، بانوان و کودکان چه جایگاهی داشته است.
۳. در سال‌های اخیر بخصوص نسل جوان و کاربران با انفجار اطلاعات و مطالب مختلف در فضای مجازی توسط افراد متخصص و آگاه و همچنین توسط افراد غیرمتخصص با هدف‌های گوناگون، رو بروست. مطالعه کتاب‌های تایید شده به عنوان مرجع همچنان اولویت اول به نظر نمی‌رسد.

۴. در سطح دانشگاه‌ها و هیئت‌های علمی تحقیقات، پژوهش‌ها، آمارگیری‌ها و فعالیت‌های علمی زیادی انجام می‌شود. در سمینارهای علمی بحث‌ها و تبادل نظرهای

ارزنده‌ای هم انجام می‌گیرد. سوال اینجاست که چند درصد و چه میزان از نتایج این تحقیقات و اطلاعات مهم کسب شده، در متن جامعه به طور کاربردی جریان پیدا



خانم عفت جلیلیان

• عضو ویبوی ترکیه @effat.jz



در این دل‌نوشته سفری دارم به جهانی که در آن بانوان دوستداشتنی، همراه با عزت نفس و درایت، مادران توانمند و حمایتگری هستند که مانند یک شبکه محکم و آرام، سلامت جسم و روح جامعه را حفظ می‌کنند و در کنار جوانان و مردان پرورش یافته، سعادت و آرامش خانوادگی و جامعه را، نسل به نسل در طول این شبکه به جریان درمی‌آورند و ارتقا می‌بخشند.

مبحث را با یک مثال شروع می‌کنم، یک دختر و یا پسر نوجوان در یک خانواده را در نظر بگیرید که دچار مشکلاتی می‌شود از بیماری‌های متداول مثل عفونت‌ها، خارش و سوزش و علائمی از این قبیل تا مشکلات حاد و نگران کننده خانواده در زمینه روابط نامتعارف و آسیب‌زنده جوانان.

در جامعه‌ای مثل ایران با باورها و عادت‌های خانواده‌های ایرانی این مشکلات چه زمانی، به چه شکل و توسط چه افرادی پیگیری و حل می‌شود؟ البته حل شدن مشکلات و درمان را می‌توان در لایه‌های مختلفی در نظر گرفت از درمان سطحی و موقت و یا سرکوب شده گرفته، تا پیشگیری و ریشه‌کنی اختلالات و بیماری‌های فرض شده.

متأسفانه طبق یک عادت غالب در جامعه ایران تا زمانی که بطور جدی از اختلالات و ناهنجاری‌ها در قالب فرد، خانواده و یا جامعه آسیب نبینیم، در حل آن مشکل

جدی نیستیم و می‌توان گفت تا قبل از بروز مشکل و ناراحتی، آگاهی و اشراف کافی در جهت پیش‌بینی و آمادگی آن مشکل را نداریم.



تعارض‌هایی که به دختران و پسران جوان و کودکان شده و سال‌ها در سکوت و خاموشی آسیب‌های جدی به شکل زخمی نامرئی در روح و روان فرد عمیق می‌شود و مشکلات این آسیب‌ها در ابعاد مختلف رفتاری، خودفرد آسیب‌دیده و حتی نسل بعد را گرفتار می‌کند.

با در نظر گرفتن چهار نکته که پیشتر ذکر شد، بازگردیم به مثالی که یک خانواده ممکن است با آن روبرو شود. اگر علائمی مانند سوزش و خارش و از این قبیل در اثر عدم رعایت بهداشت و وجود عفونت در ناحیه تناسلی برای دختر و یا پسر نوجوان خانواده پیش بیاید، شدت بیماری و زمان درمان آن بستگی دارد به اینکه چه زمانی این نوجوان بتواند بر خجالت خود غلبه کند و جرات کند در مورد مشکلی صحبت کند. گاهی زمان طلایی درمان از دست می‌رود چرا که کودک و یا نوجوان، طبق ذهنیتی که از تعاریف و مرزها دارد می‌داند که قرار است سین جیم و قضاوت و سرزنش شود و تازه پس از طرح مشکل، احتمالاً درمان خانگی اتفاق می‌افتد چرا که والدین نیز گرفتار همان قیود و نگرانی‌ها هستند. این درمان‌های خانگی معمولاً بر پایه اطلاعات نه چندان درست از فضای مجازی و یا توصیه نزدیکان می‌باشد و در نهایت وقتی مشکل حاد می‌شود و درمان ضایعه سخت‌تر به درمانگر مراجعه می‌کنند.

حال فرض بفرمایید نوجوان دچار مشکل نامتعرفی شده باشد که در اثر یک اشتباه خواسته و یا ناخواسته ایجاد شده باشد. برخورد درست با این گونه موارد نیاز به آموزش و آمادگی قبلی دارد. در شرایط استرس که تحت فشار عصبی و روحی هستیم توان یادگیری، قدرت تمرکز و تحلیل و احتمال تصمیم‌گیری عاقلانه پایین هست. بنابراین روش‌هایی باید به والدین آموزش داده شود که کمک کنند کودکان و نوجوانان از قرار گرفتن در شرایط خطر پیشگیری شود و آمادگی برخورد درست تمرین گردد.

کرده و تاثیرات و اصلاحات و تغییرات اثرگذار را ایجاد می‌کند؟ چرا که عامه مردم در این سمینارها شرکت نکرده‌اند.

باور من این است که بانوان پرورش یافته جامعه می‌توانند مانند رودخانه‌ای، با آگاهی از اطلاعات درست، اصلاحات در کنش و واکنش‌های افراد جامعه و نیز سلامتی روح و روان را در متن جامعه به جریان در بیاورند که مسلماً محدود به یک نسل نخواهد بود. همین جان نقش مهم آقایان را برای حمایت و هم‌سویی به عنوان همسر و پدر تاکید می‌کنم چرا که آنها هم خواستار زندگی در محیطی با امنیت روحی، عاطفی و جسمی برای خود و خانواده خود هستند و مادران با احساس امنیت عاطفی و حمایت شدن از طرف همسرانی که رشد و بلوغ عاطفی داشته‌اند خلافتان‌تر، پر انرژی و توانمندتر خواهند بود.

سرزمین وسیع ما ایران، با اقوام مختلف عادت‌ها و رسم‌های نسبتاً متفاوتی دارد در عین حال تعاریفی با مرزهای نسبتاً متفاوت برای احترام، ادب، نجابت، غیرت، سر به راه بودن، گستاخ بودن، جلف بودن، بی‌شرمی و بی‌حیایی، وجود دارد که تفاوت‌هایی در این مرزها از لحاظ جنسیتی هم بین دختران و پسران قائل شده‌اند.

درستی و نادرستی تعاریف این مفاهیم، مرز تمایز ارزش‌ها و غیر ارزش‌ها و جایگاه تعادل در عملکردها موضوع بسیار مهمی است که باید از ابعاد مختلف بررسی و بحث شود. نکته‌ای که می‌خواهم اشاره کنم تغییراتی هست که به مرور زمان در حد و مرز این تعاریف اتفاق می‌افتد و گاهی این مرزها چنان سریع جابجایی شود که مجال برای آمادگی و زمینه‌سازی نیست و اینجاست که مشکلات، سردرگمی بین افراد و اختلاف بین دو نسل ایجاد می‌شود و در این میان بسیاری از افراد آسیب‌های جدی و گاه‌گه جبران‌ناپذیر می‌بینند برای مثال یادآوری می‌کنم خبرهای غم‌انگیزی که در مورد دختران جوان به قتل رسیده و یا خودکشی‌ها شنیده‌ایم.

آرزوی کنتم روزی برسد که بطور سلسله مراتب، سیستم تصمیم گیرنده و آموزش دهنده جامعه چند قدم جلو تر از خانواده ها، والدین چند قدم جلو تر از فرزندان، آگاهی، دوراندیشی و برنامه ریزی واقع بینانه و کاربردی برای زندگی راداشته باشند که در مقابل شرایط مختلف و گاه ناخواسته توانایی رویارویی و اصلاح امور راداشته باشند. و باز همان بانویی که اگر از لحاظ جسمی و روحی، تندرست و شاد و همچنین آگاه و پرنرزی باشد، با اصلاح امور معجزه می آفریند و شرایط زندگی برای اعضای آن خانه خوشایند، امن و دلگرم کننده خواهد بود. با شادی مادر، فرزندان شاد هستند و احساس امنیت می کنند و با اضطراب و خشم و خشونت مادر جو خانواده متشنج و ناامیدکننده خواهد شد و آقایان باید در این راستا مسئولیت پذیر باشند.

مخاطب من همه بانوان ایران زمین هستند از شهرهای بزرگ گرفته تا روستاهای کوچک که در واقع قسمتی از رودخانه ای هستند که قرار است نتایج پژوهش دانشگاهیان رادر جامعه و شهرهای دورتر به جریان در آورند.

از صمیم قلب همه ماماها و کارشناسان دلسوزی را که صادقانه و با صبر، بانوان زحمت کش جامعه بویژه بانوان خانه دار را همراهی می کنند تا دیدگاه شان و عملکردشان در زندگی به خط تعادل و سلامت نزدیک شود، تحسین می کنند.

در راستای توانمندی و ارتقاء آگاهی بانوان همکاران ماما در کنار متخصصان و کارشناسان توانمند دیگر گروه سلامت، نقش پررنگی دارند یک ماما به عنوان گوش شنوای مسائل شخصی و خصوصی مادران، بانوان و دختران عزیز در خط مقدم

قرار می گیرند. این مسئولیت مهمی است چون مربوط به قشر تاثیرگذار جامعه و نسل هاست.

یک مادر آموزش دیده و پرورش یافته قادر می شود با بینشی به تعادل نزدیک شده، دور از تعصب، خرافات، افراط و تفریط ارتباط موثر بطور به اقتضای هر عضو خانواده برقرار کند و این آگاهی و بینش صحیح و کمک کننده رابه دیگر اعضای خانواده منتقل کند در چنین خانواده ای مشکلات قبل از حادث شدن، تشخیص داده شده و آسانتر قابل حل خواهد بود. هر عضوی از خانواده با اعتماد به قانون محبت و حمایت خانواده مشکلات و سوالات و نیازهایش رادرون حریم و حصار خانواده مطرح و با همدلی حل خواهند کرد. گاهی ارتباط افراد، رفاقت، صمیمیت و اعتماد در برخی خانواده ها ضعیف است، و یا مثلاً بهانه حفظ احترام و حرمت و ادب و نجابت و غیرت هیچ صحبتی بین والدین و فرزندان در مورد مراحل مختلف

رشد جسمی و عاطفی و روحی بلوغ در زمان مناسب صورت نمی گیرد. در این شرایط فرزندان یا اطلاعات را بطور نادرست از دیگران در موقعیت های ناامن دریافت می کنند و یا بدون آگاهی و مهارت های لازم با مشکلاتی مواجه می شوند. این آسیب دیدگان با فرض اینکه، کودک یا نوجوان باید مطلع باشد و درست عمل کند، مورد قضاوت و سرزنش قرار گرفته و متحمل آسیب های بیشتری می شود.

اگر آشنایی با بلوغ و صفات ثانویه بعد از بلوغ، احترام به حریم خصوصی فردی، نحوه برخورد با جنس مخالف، احترام و احساس مسئولیت نسبت به بدن خود و مراقبت از خود، حفظ حدود امن ارتباط فردی با جنس موافق و جنس مخالف، مهارت های لازم برای حفاظت خود در موقعیت های مختلف، آشنایی با اختلالات ذهنی، آشنایی با گرایشات بیمارگونه و بینش متفاوت افراد در این زمینه و روابط جنسی در زمان مناسب صورت نگیرد، والدین، خانواده و جامعه مسئول است و نه نوجوان.

موارد ذکر شده مربوط به مسائل کاملاً شخصی و البته طبیعی همه انسان هاست. این اطلاعات را چه کسی باید به نوجوانان یاد بدهد؟ فرد آموزش دهنده می تواند یک ماما باشد که به مباحث اشراف دارد و یا والدین آموزش- دیده، تا بتوانند با بیانی محبت آمیز و صرفاً علمی و خنثی، نوجوانان را توانمند کنند. با اعتماد به نفس و بدون ضعف در زمان مواجهه با موقعیت های مختلف تصمیم گیری کنند و با قدرت بتوانند ابراز عقیده کنند و برای نوع ارتباط و تعیین مرز ارتباطی خود مشورت کنند و با آگاهی



تصمیم گیری کرده و واکنش درستی داشته باشند. خوشبختانه امروزه اینترنت، شبکه ارتباطی موثری ایجاد کرده تا بتوانیم صدای همدیگر را به طور رسا و بدون سانسور بشنویم و یا صدای دل همدیگر باشیم. زمانی که دانش آموخته رشته مامایی، شرایط ارتباطی و امکان گفت و شنود، متفاوت و محدود به مطب و مراجعه کنندگان بود. به حکم وظیفه و صد البته علاقه شخصی سعی کردم مرز فعالیت خودم را برای آموزش بهداشت زنان و کمک به بانوان و کودکان از طریق فرهنگ سرا گسترش دهم. تا حد امکان سعی می کنم به عنوان ماما درمانگر و همراه خوبی برای بانوان باشم و نیز گوش شنوایی برای آنان باشم، بیشتر یاد بگیرم، مطالعه کنم و تا جایی که از دستم برمی آید کمک حالشان باشم و از این بابت خوشحالم و امیدوارم بتوانم تاثیرات مثبتی داشته باشم.

نگاهی به آمار خوداشتغالی و حوزه‌های پرطرفدار

بنجمین مورد شامل کسانی است که محوطه سازی می‌کنند این افراد در داخل خانه‌ها و باغ‌ها و ملک افراد قادر به محوطه و فضا سازی هستند و این کار را انجام می‌دهند.

گروه هشتم شامل نقاشان ساختمان و نقاش ابزارهای مختلف هستند گروه دیگری هستند که فعالیت می‌کنند.

گروه هفتم را کسانی شامل می‌شوند که از افراد مراقبت می‌کنند این می‌تواند شامل مثل سالمندان و افراد معلول یا کودکان و یا افراد بیمار، یا افراد دارای بیماری‌های خاص که مراقبت خاصی نیاز دارند. در خانه یا بیمارستان باشد مراقبت می‌کنند.

گروه هشتم کسانی هستند که خدمات منزل و نظافت و خدمت کاری را انجام می‌دهند.

گروه نهم را فعالان آژانس املاک یا همان بنگاه معاملات ملکی دارها تشکیل می‌دهند.

گروه دهم را تحلیلگران مدیریت، تشکیل می‌دهند که کسب و کارها را مشاوره می‌دهند در برمی‌گیرند. رانندگان تاکسی و شوفرها هم از گروه‌های دیگری هستند که در این جرگه قرار می‌گیرند و در گزارش تحقیق آماری اداره کار آمریکا که این تحقیق را انجام داده است درج شده است.



برگردان: خانم زهرا گلیج

• مربی کارآفرینی @zahra_golaji

خوداشتغالی یا خویش فرمایی نوعی از فعالیت است که فرد کارفرمای خویش است، البته او می‌تواند به صورت فردی یا به همراه یک فرد و یا شریک او در خوداشتغالی یک شرکت باشد در هر صورت کارفرما خودش است. کار کردن برای خود یا خویش فرمایی از خود ما شروع می‌شود و می‌تواند ادامه یابد و به کارآفرینی تبدیل شود. یک فرد خوداشتغال می‌تواند در زمینه‌های مختلفی خوداشتغالی کند. اداره کار آمریکا تحقیقی را منتشر کرده و طبق آن تحقیق که از سال ۲۰۱۶ تا سال ۲۰۲۶ انجام شده بیشترین زمینه‌هایی که افراد در آن بیشترین میزان خوداشتغالی را داشته‌اند. این حوزه‌ها شامل چند حوزه مهم بوده که اولویت‌شان براساس آمار بدست آمده که این آمار و پیش بینی تا سال ۲۰۲۶ بدست آمده است. این حوزه‌ها شامل ۱۰ حوزه مهم است که به دلیل استقبال افراد به خوداشتغالی و فعالیت در این حوزه بدست آمده است.

اولین حوزه پر مخاطب که استقبال زیادی شده است. کودک و خدمات مراقبت از کودک است.

دومین بخش نجاری است.

سومین بخش حوزه ساختمان و معماری است که حتی طراحی داخلی را هم شامل می‌شود.

چهارمین مورد، خدمات زیبایی و آرایشگری است. در این حوزه نیز افراد زیادی ورود پیدا کردند و فعالیت می‌کنند.



> Narges khajekarimedini Successful Member of WIBO of London

@Nargeskarimedini (nargeskh)



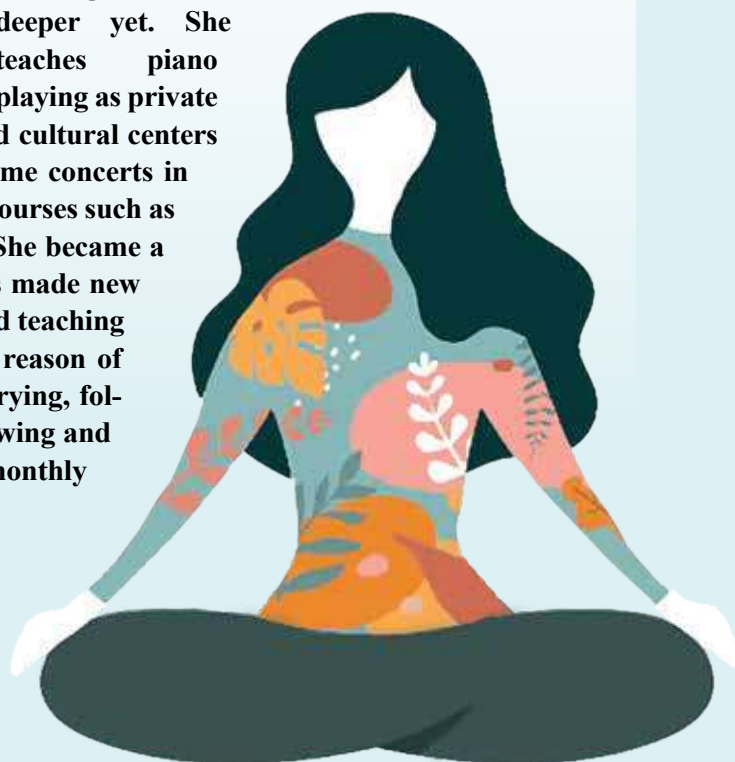
Zahra Golaj

Business Coach and Business Consultant



Narges Khajekarimedini born 1979 and graduated Theory economy in Bachelor degree from Tehran Branch of Islamic Azad University. She is member of London' WIBO now. She is successful member of WIBO. She has started her artistic activity in playing classical Piano with popular the musician. She is learning more and deeper yet. She teaches piano playing as private

and general class in music institute and cultural centers in Tehran city. She has attended in some concerts in during the years. She passed different courses such as sulfage, harmony and music for kids. She became a member of WIBO in 2019 and she has made new rout for her life work. She could expand teaching piano playing in other countries. The reason of successful of Narges is hardworking, trying, following up, passion of learning and growing and following up. She has attended all of monthly session of WIBO.



Iranian cuisine is that it has been gained through centuries of experience and can be filled with various ingredients. This is a quality that distinguishes Iranian cuisine from the cuisine of other nations in general. (Ibid: 69-74 Sea Port).

» **Modern nations' culinary practices include:**

1 - Iranian cuisine 2 - Indian cuisine 3 - Chinese cuisine 4 - Turkish cuisine 5 - Arabic cuisine 6 - Spanish cuisine 7 - Italian cuisine 8 - French cuisine 9 - Russian cuisine 10 - Japanese cuisine (Razavian),.

» **Introduction of Hamedan province**



The climatic conditions of Hamedan are: severe and unbearable cold in winter and mild and favorable weather in summer, intense sunlight, and very high temperature of night and day, cold winds in winter and heavy snowfall. One of the characteristics of Hamedan city based on climate is dense texture and the architectural elements of traditional houses of Hamedan include: central courtyard, hall, royal residence, three doors, corridor, porch, Sizan and house basin.

» **Conclusion**

It follows from the above that food has a special place in popular literature, public discourse, rituals, proverbs and beliefs. And it has been in their poems. In Alvand Alleles, the poet has a poem on the same subject

This is how each city is distinguished by the specific culture of its people.

Contrary to popular belief, jams do not have a purely decorative aspect. In fact, jams are used as food digesters and are served inside the table after eating. In contrast, pickles have been used as a condiment for better flavoring of foods such as broths, as well as bile. Considerations show that even table decorations had medical reasons, and each family used the appropriate decorations to color their tablecloths at the right time according to their livelihood. Therefore, the variety of jams and pickles in the city of Hamedan has been based on nutritional principles.



» **Resources**

- (1) Akbari Morad, Shadi and Hassan Sajjadzadeh, 2014, The effect of climate on the formation of traditional houses in Hamedan, National Conference on Sustainable Architecture and Urban Landscape, Mashhad, International Institute of Architectural and Urban Studies, Mehrzashahr,
 - (2) Razavian, Mohammad Taghi and Behnam Eftekharian, Tourism Development of Iran, Qeshm Quarterly, Food Tourism.
1. <http://www.ulduztourism.com/fa/foods/khorak.html>
<https://asanteb.com/19746>

» Definition of food and food schools

A food is a cuisine, or food that is prepared for consumption in different communities in raw and intact, modified or semi-modified form. Food can be of animal or plant (or sometimes mineral) origin, and can be consumed to meet nutritional needs or enjoyment. In traditional medicine, food is also used for healing. In food therapy, garlic is said to have antimicrobial properties and kill cancer cells. Eating unhealthy foods also causes dangerous diseases. Food has different definitions and examples in different cultures, which are introduced as culinary schools. There are three distinct cooking methods in the world that cannot be delivered to each other. These three methods, which we call "mother schools", are Persian cuisine, Chinese cuisine and Roman cuisine. (Daryabandi, 1384: 65)

» Iranian cuisine



Iranian cuisine, like Iranian carpets, is essentially a mass art, grown in the homes of simple or even poor people and urban women and girls in the countryside of Iran, although examples of its supreme person - like carpets - from the homes of Nobles and aristocracy. Among the numerous factors that have been effective in the development and evolution of this art, we can name three main factors: Indigenous products, type of fuel and the way of life of people in general. It is diverse and privileged. Because first of all in this land all kinds of climate, tropical, cold, desert, sea, plain, mountainous, can be found.

Secondly, it is part of the fertile belt that stretches

from the slopes of the Himalayas to the European shores of the Black Sea. In Iran, which is located in the more or less dry part of this strip, agriculture and animal husbandry are not easy. But such a product is always good and the variety of plants is much greater than other areas of this strip. In this way, the Iranian chef begins his work with ingredients that have a good and strong flavor. On the other hand, due to the ease of agriculture and animal husbandry, the Iranian people have learned to appreciate what they earn from work and effort. Before oil, gas and electricity, fuel for cooking and heating in our country was supplied from firewood and coal, and in many places from cattle. It is not easy to turn the fire up and down with firewood, charcoal and breadcrumbs, but when the stove or oven is ready for cooking, the gentle heat stays more or less uniform for a few hours, and that is what is left over. Stew, broth and many other Iranian dishes are needed for the so-called chefs to brew and fit in and show their true flavor. "Brewing food" and "Food glaze" are specific concepts of Iranian cuisine and related schools, and are not found in schools foreign to Iranian cuisine. Regarding the impact of life on the cultivation of Iranian cuisine, it should be said that today, of course, society has changed and women have left home, but until a few generations ago, at least in the cities, many women were busy and had responsible for housekeeping and cooking. The way of life of our people until a few generations ago has been such that the preparation of many Iranian dishes has become a time-consuming art and requires a lot of preparation. Accompanying pilaf with stew is the main discovery of Iranian cuisine. But pilaf can become an independent food. Vegetables and leeks are cheap ingredients compared to meat, poultry and fish. By adding this type of ingredient to rice, Iranian cooks make it into rice or stew, which does not need a separate stew. As we can see, Iranian cuisine, while a delicate art, seems to be a way of extracting rare and expensive ingredients, such as meat, poultry, and fish, from urban life in prosperity and well-being. A small amount of them, along with vegetables, leeks, rice or bread, can color the family table in Peru. But the point that becomes clear with an overview of

The local foods of Hamedan province



Maryam Moradi

@iranfadak.home

I'm Maryam Moradi a tour guide who interested in local foods, so I decided to write about the local food of hamedan province which is one of the cosmopolitan cultures in Iran

First of all, let me tell you that since 1996, when I started touring, I have been interested in food tourism. Most of the tourists I guided were looking for traditional and local food from each region. So I was asked a lot. I was wondering why big or even small restaurants only have chelo kebabs and stews and a range of specific dishes that you can find anywhere in the world. Those foods were not special and significant. So I thought to myself, look for foods that were cooked before I was born. Or even the food that our grandmothers cooked. When I followed it, the importance of the type of cooking and the way of cooking also became important to me. In the past, in addition to celebrations and mourning, food played an important role in traditions, beliefs and even healing. Something that is forgotten today and we are looking the wrong style of food. So I tried to preserve this food culture.





ture of this style, in which there is a great variety.

In addition, a velvet and fur chaise longue sofa can be a good choice in this regard.

2- Mirror is one of the main items needed in every home and environment. It is better to choose mirrors that have a gold or

silver frame.

Mirrored furniture with velvet fabrics and nightstand next to the bed, and beds are a great way to add charm to your home in glam style. They also help to illuminate the space, as mirrors gently reflect light passing through the room.

3- An oriental or old style rug is a great element for your glamorous living room. When it comes to rugs, you can definitely choose oriental or damask designs, as these designs go well with a velvet sofa. Tiger, leopard and zebra pattern rugs. The front table in this style can be made of marble and stone furniture.

4- If steel furniture is expensive for you, decorate your home with small decorations such as sculptures, picture frames, books made of steel, gold or brass.

5- Chandeliers and golden lamps. Black or gold chandeliers are examples of this style. These chandeliers can be hanging with shiny crystal strings or designed in a completely modern way with different geometric shapes.

6- Bar cart serving brass and gold, having a very beautiful reception hall in the style of modern glam, is the use of bar cart that are used for food and reception. These tables were highly regarded in the twentieth century and are a good



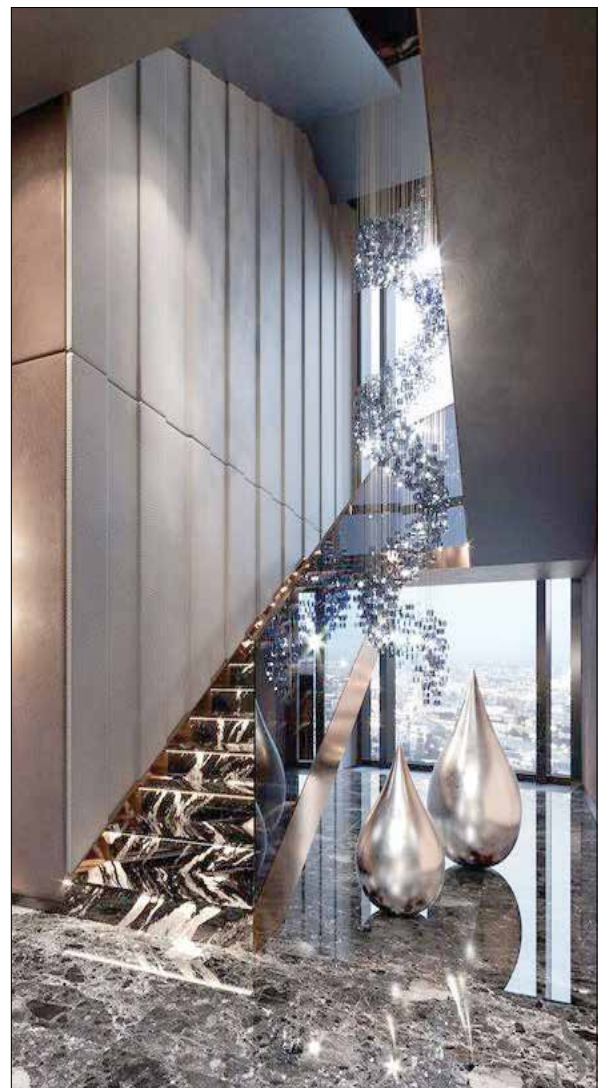
choice for serving drinks and desserts. Note that the bases of these tables should have golden and brass colors to show the glamor well.

7- If you are not a fan of placing geometric shapes on the walls, note that bringing a zebra or leopard pattern can also help design your space based on the glam style.

By combining several of the above items, you can create a Glam-style decoration in your home environment.

"Pegah Karimian design Group" in our design studio, in addition to redecorate Glam style as one of the contemporary styles, we provide design consulting services during the reconstruction and execution to you.

It's kind of you if you follow us via instagram platform: @pegahkarimiyan



Glam style



Pegah Karimian

Instagram: @pegahkarimiyan

Graduated from Islamic Azad University of Tehran. Architect, interior designer and project manager of market preparation in architecture workshops. Has an international interior decoration degree and 14 years of experience in the national and international projects

In the world of decoration, there is a great variety of colors, elements and decorative items and how they are arranged. Glam style is one of the most popular examples been considered from the past to the present, especially in Western countries. In this style, beauty and simplicity is great items. environment looks glamorous, luxurious so it's name is derived from the English word glamorous.



This style is used in which shiny and luxurious items. Of course, order is especially important in this style.

The appearance of modern glamor style is achieved by combining three colors:

- A metal (gold or silver)
- Neutral (black or white)
- A highlight color (pink, gray, etc.)

Glam style is not just about using bright color schemes. In fact, glamor palettes are very neutral, and white, cream, gray, black, gold, and silver are the best harmonies for this style.

In order to be able to design living room and bedroom in a glamorous style in a completely modern way, it is necessary to use several important elements and elements, which are:

1- Delicate furniture such as ottoman and ottoman chairs and love set are some of the furni-





Meet the business of women in WIBO

(women in business online)

In these pages some of members of WIBO, share articles in their activities. The articles show their potentials and passion of specialized field of activity. In this magazine has been interview with two members of WIBO.

Faranak Ghaffari is an Architect. She has worked with famous and experienced people. She writes about A Room for Dreams (Part 2).

Pegah Karimain is an architect and interior designer. She has an international interior decoration degree and 14 years of experience in the national and international project. She says about the one type style of decoration.

Elnaz heidari is a member of Turkey's WIBO. She is artist and has Bachelor and Master of industrial management from University of Tehran. She writes about the importance of logo design and branding color on your business.

Salehe Kamalzadeh is a member of Turkey's WIBO. I hold a bachelor's degree in textile design and print from Alzahra University and a master's degree in the same major from the University of Science and Culture. She is creator Morghak brand. She writes about Process of professional textile designing from the designer.

NAME the New Year the year of movement


Zahra Golaj

@zahra_golaj

CEO of Institute for Karafarinan Tossee Hezaare Sevom (IKATES)

The last number of year of the Journal starts while spring season is beginning.

New Year is near that is new century. Each beginning is happy. There are some days to finish the year (Hijri) then present an opportunity to think your act and anti-act yourself. Are you satisfied about yourself or whatever you must do? Did you think do mistake? Which part of your performance and act was not good? Which parts of your duty are completed? Which part of your duty was in your intention or not? Are not your mistakes in penalty area? What are your mistakes? Please be honest whit yourself. If you must begin do it now. Begin differently. Write your activities in to do list and then do it promptly in New Year. Call the New Year the year of movement. Moving towards growth and achieve new achievements.

Whatever moving to grow id difficult and painful but is valuable. How much trying to grow? How much moving? Do you remember how much pay money for yourself? How much trying to ignore enjoyable things to grow? Growing is painful and need to pay cost. We need pay cost of growing. Cost of your money, energy and time.

Whenever is not your duty alone? Sometimes you need to take support and helping somebody. People who are coach and they will help you. Coach helps you to see hidden part of your existence and discover hidden part and flourish your talent. Coach do not present solution for your problems but hear your problems and ask proper questions then you percept response. Coach act same as qualified Doctor. Coach connects you with your experiences and makes the stream of experiences. You can make your life and your business with these experiences. You clear hidden parts of your existence in you; a new seed that you plant will germinate.

Recognition hidden parts of your existence are job of coach. Please allow to coach help you to see inside you. You can link those valuable and elegant experiences to make stream of them. Please allow to coach make the stream of experiences. Growing is painful but the seed after pain and difficulty growth under the cool soil turn into beauty plant. If you want to be a plant you have to let the seed of your existence experience growth.

Zahra Golaj March 2022



Table of content

- ▶ Call the New Year the year of movement \ 25
- ▶ Meet the business of women in WIBO \ 24
- ▶ Glam style \ 23
- ▶ the local food of hamedan province \ 21
- ▶ Wibo story telling \ 18

Journal of Entrepreneurship & Social Business Quarterly Winter 2022, No 5, Vo 1

■ Copyright holder & director-in-charge: **Zahra Golaj**

■ Editorial Board: **Elham Peyfoon Ph.D.,**

Zahra Golaj

■ Editor-in-chief: **Zahra Golaj**

■ Designer: **Davood Ahmadi**

■ Digital Print: **Iran Kohan**

■ Website: **www.yadpa.ir**

■ Email: **wibo.journal@gmail.com**

■ Email of editor-in-chief: **zahragoleij@gmail.com**

■ The articles printed in this Journal do not reflect the views and opinion of publisher.

■ References are allowed provided that the source is quoted.

■ For information on the conditions for inserting advertisements and reporting advertisements and subscribing to the Journal, contact the Journal's email.

📍 Address: **Tehran. Iran. 1371899315**

☎ Tel: **09919730934**

Introducing IKATES:



First of 2021, IKATES earned representative of we are WIBO (women in business online).

Institute for Karafarinan Tossee Hezare Sevom (IKATES) established December of 2011 in Tehran city and has hold trading workshops, starting business courses, visit factory in entrepreneurship, international workshop in Georgia by subject foreign trading, entrepreneurship sessions with entrepreneurs and business people. IKATES also has been two workshops in Social business for women in specific diseases with Alzheimer's and osteoporosis and international start-up event Climathon in Tehran city 2018-2019.

Companies would be able to request for training and empowering their employees in human resources and managing courses, online workshops and webinars in IKATES team in their companies.

We also would like to invite self-employed women, women entrepreneurs and business women in small scale or medium size to join us in WIBO. Women would like to join WIBO email us to send membership form for them.

You can contact us with:

Websites: **www.sbconf.ir, www.yadpa.ir**

Email: **sebidcenter@gmail.com**

Whats app business: **0098991973934**

Instagram: **hezaaresevom**

Printing, duplicating and selling the electronic version of the magazine is prosecuted.

Use of the contents of the magazine is subject to written permission and is otherwise prosecuted.

کھانباشی

عماران خیلان ہاشمی کوٹہ لالہ

@khanbashi_restaurant

☎ ۰۹۱۲۱۳۴۹۶۱۲

رستوران کھانباشی

اولین رستوران ماڈرن ڈائنی و سٹران

تفاوت مزہ و طعم را با ما تجربه کنید





Journal of Entrepreneurship & Social Business
Quarterly winter 2022 No.5 Vol.1



Ist. Ketab

فروشگاه اینترنتی کتاب ارسال کتاب در خواستی به سراسر ترکیه و دنیا



Istanbul.ketab

+905523963080