



کاوه کریمی؛ سرپرست هیات شنای استان کرمان :

هدف جشنواره شنا و سلامت، استعدادیابی در رده های پایه بود

زن و اجتماع

نشریه فرهنگی و اجتماعی / سال دهم شماره پیاپی ۱۲۰، ۸ صفحه - نیمه دوم شهریور ۹۴ - قیمت ۱۰۰۰ تومان



بابایی: قلعه دختر و قلعه اردشیر به مجموعه تفریحی تبدیل می شوند

- صفحه ۲
- خیانت، زخمی بر کالبد اجتماع
- صفحه ۶
- بازار بازار!
- صفحه ۵
- سازمان های مردم نهاد در تکاپوی ماندن
- صفحه ۴
- مشارکت کمرنگ
- زنان در جامعه چالشی
- پیش روی توسعه



فاطمه امیرپهزادی،
قهرمان تیراندازی کشور و آسیا
در گفت و گو با زن و اجتماع:

تیر آخرم به طلای المپیک می خورد

• خواهش می کنم بانوان ورزش کنند
• الگوی ورزشی ام زهرا نعمتی است

اخبار در گوشه!



زنان بیشتر در معرض افسردگی قرار دارند!

در شماره قبل، به تعدادی از عواملی که به نحوی بر افسردگی زنان تأثیر مستقیم و یا غیرمستقیم می‌گذارد اشاره کردیم، مواردی همچون عوامل بیولوژیکی دخیل در افسردگی، مشکلات پیش از قاعدگی، بارداری، افسردگی پس از وضع حمل و همچنین یائسگی و پیش یائسگی در نوشتار گذشته آمد و حال ادامه آن را به مخاطبان گرامی تقدیم می‌کنیم.

عوامل اجتماعی و فرهنگی دخیل در افسردگی در خانم‌ها تنها مربوط به دلایل زیست‌شناختی و بیولوژیکی نمی‌شود. استرس‌های ناشی از زندگی اجتماعی و فرهنگی نیز نقش مهمی را در این زمینه بازی می‌کنند. هر چند آقایان نیز تحت فشار چنین استرس‌هایی قرار دارند، اما باز هم میزان این فشار در خانم‌ها بیشتر است. به عنوان مثال اکثراً خانم‌ها باید بار مسئولیت خانه و محیط کار را با هم به دوش کشند. خانم‌ها معمولاً درآمد‌های پایین‌تری نسبت به آقایان دارند، به تنهایی از فرزندان خود مراقبت می‌کنند و سابقه آزار و اذیت جنسی را نیز تجربه کرده‌اند که همه این موارد منجر به ایجاد افسردگی در فرد می‌شوند، به ویژه در خانم‌هایی که قبلاً پیشینه این بیماری را داشته‌اند.

قدرت و شرایط نابرابر

به طور معمول خانم‌ها در آمد کمتری نسبت به آقایان دارند. شرایط نامساعد اقتصادی آنها را دچار استرس می‌کند، اغلب نگران آینده هستند و همین امر باعث می‌شود تا کمتر در متن جامعه قرار بگیرند و دسترسی کمتری به مداوای پزشکی داشته باشند. درصد کمی از خانم‌ها نیز از استرسی که تبعیض نژادی به آنها می‌دهد، رنج می‌برند. این مقوله، احساسی به شما می‌دهد که گویا هیچ‌گونه کنترلی بر روی زندگی خود ندارید. این امر شما را به سمت نافع‌تری جنسی، منفی‌گرایی و فقدان اعتماد به نفس سوق می‌دهد که تمام موارد در نهایت منجر به افسردگی می‌شوند.

فشار کاری

خانم‌هایی که در خارج از خانه کار می‌کنند باز هم کارهای زیادی در خانه برای انجام دادن دارند. به این معنا که در طول هفته ساعات بیشتری را نسبت به آقایان، صرف برآورده کردن خواست‌های دیگران می‌کنند. بسیاری از خانم‌هایی که به تنهایی در حال بزرگ کردن فرزندانشان هستند، گاهی اوقات مجبور می‌شوند چندین شغل را با هم انجام دهند تا مخارج خانواده درآید؛ این کار باعث افزایش چالش‌ها و استرس‌های یک خانم می‌شود. برخی از خانم‌ها نیز باید هم از فرزندان نوجوان و جوان خود مراقبت کنند هم از افراد مسن و از کار افتاده فامیل. این امر شما را حتماً به سوی افسردگی سوق خواهد داد.

سوء استفاده‌های جسمی و جنسی

خانم‌هایی که در معرض تجاوز قرار گرفته‌اند و یا در کودکی آزار و اذیت شده‌اند، در معرض خطر افسردگی قرار دارند. خانم‌هایی که در زمان نوجوانی و جوانی مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته‌اند نیز ریسک بالاتری در ابتلا به افسردگی دارند. هر چند سوء استفاده‌های جنسی در مردان و پسرهای جوان نیز مشاهده می‌شود، اما شیوع آن در بانوان و دخترها خیلی بیشتر است. همچنین خانم‌هایی که در بزرگسالی متحمل آزار و اذیت جسمانی، احساسی و یا جنسی شده‌اند، باز هم دچار افسردگی میشوند.

مداوای افسردگی

بدون توجه به این مطلب که دلیل قطعی افسردگی چیست، خانم‌ها نسبت به آقایان، علائم متفاوتی را بروز می‌دهند از جمله: احساس گناه بیشتر، اضطراب، احساس

افسردگی در حادترین شرایط، باز هم قابل درمان است

بخش پایانی



کوثر نمک شناس
عضو هیات تحریریه

بیهودگی، خستگی، اشتفتگی در خواب، اضافه وزن، هوس در مصرف کربوهیدرات‌ها. نوعی از افسردگی که در بانوان بسیار شایع می‌باشد، افسردگی فصلی می‌باشد؛ که در دوره ی بخصوصی ظاهر شده، پس از مدتی از بین می‌رود و مجدداً سال بعد دقیقاً در همان موقع، دوباره بروز می‌کند. به علاوه افراد خانواده نیز عامل مهمی در مبتلا شدن خانم‌ها به افسردگی هستند.

درصد کمی از زنان از استرسی که تبعیض نژادی به آنها می‌دهد، رنج می‌برند

اگر چه ممکن است تمام عوامل بیولوژیکی، اجتماعی، فرهنگی، و روانی مخالف شما باشند، اما درمان‌هایی وجود دارند که کاملاً موثر شناخته شده‌اند. حتی در حادترین انواع افسردگی بازهم بهره‌گیری از درمان درست، بیماری را از بین خواهد برد. نمی‌دانید از کجا باید درمان را آغاز کنید؟ برای بیشتر خانم‌ها پزشک متخصص زنان و زایمان نقش مهمی را در انجام اقدامات



فواید تخم کتان

تخم کتان می‌تواند سبب کاهش کلسترول خون و همچنین پایین آمدن قند خون گردد. فیبر محلول موجود در تخم کتان می‌تواند سبب کاهش کلسترول گردد و از افزایش پلاک در خون جلوگیری کند و در نتیجه از تنگ شدن دیواره عروق خونی که می‌تواند منجر به افزایش فشار خون و در نهایت سکته و حملات قلبی گردد، جلوگیری و پیشگیری نماید. فیبر موجود در تخم کتان همچنین می‌تواند از افزایش قند خون در بیماران دیابتی جلوگیری کند. تخم کتان از پوکی استخوان و تحلیل رفتن بافت استخوانی جلوگیری می‌کند. تحقیقاتی که بر روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شد، حاکی از به تأخیر افتادن تحلیل استخوانی در موش‌های آزمایشگاهی بود که با تخم کتان تغذیه شده بودند و این امر به سبب وجود اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در تخم کتان می‌باشد. تخم کتان برای افرادی که تمایل به کاهش وزن و کنترل وزن دارند بسیار مناسب می‌باشد. خوردن تخم کتان ۳۰ دقیقه قبل از خوردن وعده غذایی سبب پر شدن معده و احساس سیری در افراد شده و در نتیجه موجب کنترل اشتها و کم خوری می‌شود.



لعیا نیازی
آشپز ممتاز

سفره ایرانی

در شماره قبل طرز تهیه بزقرمه را برای علاقه‌مندان شرح دادیم. در این شماره به یکی دیگر از غذاهای محلی کرمانی یعنی «آبگوش متجنه» خواهیم پرداخت.

مواد لازم:

تخود	۱ پیمانه
لویا چیتی	۱ پیمانه
پیاز خرد شده	۲ عدد
گوشت گوسفند خرد شده	۸۰۰ گرم
دنبه	۵۰ گرم
ترخون، جعفری، شنبلیله	۱۰۰ گرم
سیب زمینی	۲ عدد
برگه زردآلو	۸۰ گرم
به خرد کرده	۱ عدد کوچک
مغز گردوی خرد کرده	۸۰ گرم
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم

طرز تهیه:

نخود خیس خورده و ۱ عدد پیاز را میکس کنید. گوشت و پیاز را در ظرفی تفت دهید و سپس حبوبات و نمک و فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید فرصت دهید تا بپزند. در این مرحله نخود کوبیده و دنبه را در ظرفی ریخته و روی اجاق قرار دهید تا روغن بیفتد و بعد رب گوجه فرنگی و سبزی‌ها را به آن بیفزایید. اینک همه مواد پخته را، با هم مخلوط کنید، سیب زمینی، برگه زردآلو، به و گردو را اضافه کرده و زمان بدهید تا آبگوش جا بیفتد.

نوش جان!



یک کیسه آرد در یخچال خود نگه دارید!

همیشه محل سوختگی را زیر شیر آب سرد می‌گیریم اما در ادامه بخوانیم تجربه ی یک خانم خانه دار را که چگونه سوختگی‌ها را درمان می‌کند.

«چندی پیش هنگام پختن ذرت، چنگالم را درآب جوش کردم تا ببینم که ذرت‌ها آماده هستند یا خیر؟! ولی اشتباهاً دستم در آب جوش رفت! همان طور که داشتم چیغ و فریاد می‌کردم، یکی‌از دوستانم که یک پزشک ویتنامی است، وارد خانه شد و چون دید که از شدت سوختگی به خودم می‌پیچم پرسید: آیا مقداری آرد تپو خونه داری؟»

کیسه آرد را که آوردم دستم را در آن فرو کردم و از من خواست که دستم را به مدت ۱۰ دقیقه در آرد نگه دارم. من هم همین کار را کردم.

او می‌گفت که در ویتنام، مردمی آتش گرفته بود و در حالی که همگی ترسیده بودند، برای خاموش کردن آتش کیسه ای آرد بر سر و تن او پاشیدند و در کمال مشاهده کردند که نه تنها آن آرد آتش را خاموش کرد، بلکه باعث شده بود که آن مرد حتی یک تاول هم نزنند!!! خلاصه، من دستم را به مدت ۱۰ دقیقه در کیسه ی آرد نگه داشتم و وقتی آنرا بیرون آوردم، دیدم که حتی یک رد قرمز و یا تاولی روی آن وجود ندارد و از همه مهمتر، به هیچ عنوان دردی هم نداشتم. از آن روز، من یک کیسه آرد برای زمان‌هایی که خودم را می‌سوزانم، در یخچال نگهداری می‌کنم. آرد سرد تأثیر بیشتری نسبت به آرد با دمای اتاق ندارد. شما هم یک کیسه آرد در یخچالتان نگهداری کنید و هر وقت که خدای ناکرده جایی از بدنتان را سوزانید بلافاصله با آرد سرد خود را مداوا کنید. البته به خاطر داشته باشید که به هیچ عنوان محل سوختگی با آب در تماس نباشد. ده دقیقه قرار دادن آرد سرد بر روی محل سوختگی همه چیز را حل خواهد کرد.



مهديه هنرمند راد
کارشناس مسائل روانشناسی

برعهده بگیرند، بیشتر هیجان زده میشوند. برای برطرف کردن رفتار اشتباه کودکان، می‌توانید از کتابهای بسیاری که مشکلات مختلف بچه‌ها را در قالب شعر و داستان طرح کرده‌اند کمک بگیرید و با قراردادن

فرزندان در نقش شخصیت اصلی داستان، به طور غیرمستقیم از او بخواهید رفتار درست نشان دهد تا انگیزه اش برای تکرار آن رفتار بیشتر شود

با کتاب خواندن به کودک کمک کنید تا مفاهیم و معانی ارزش‌ها، سنت‌ها، خانواده، جامعه و... را درک کند.

کتاب‌هایی که اشعار موزونی دارند و درباره زندگی روزمره کودکان نوشته شده‌اند را برای فرزندانتان تهیه زیرا برای گسترش دنیای آنها و افزایش دانسته‌هایشان سودمند هستند.

وقتی کودکان شادمانی را در کتاب کشف کنند دید خوبی نسبت به آن پیدا می‌کنند که بیشتر وقت‌ها موجب درک ارزش کتاب و ایجاد عادت به مطالعه می‌شود.

معرفی کتاب: «قصه‌های من و بابام» از مجموعه کتاب‌های طنز برای کودکان هستند

که با داستان‌های کوتاه و با مزه ای همراه تصویرگری جذاب می‌توانند کودکان را برای دقایقی بخندانند و سرگرم کنند. همچنین «قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب» نوشته مهدی آذر یزدی که در سال ۱۳۴۳ به سبب نگارش کتاب «قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب» از سوی «سازمان جهانی یونسکو» به دریافت جایزه نایل آمد برای سنین ۱۰ سال به بالا بسیار جذاب و دوست‌داشتنی هستند.

با بازی کردن کودکان را کتابخوان کنید!

در شماره قبل نکاتی درباره چگونه فرزندان خود را کتابخوان کنیم آورده شد و کتابهایی نیز برای سنین ۳ تا ۷ سال معرفی شد. در این شماره برآنیم تا راهکارهایی عملیاتی برای کتابخوان کردن فرزندان، به همراه معرفی کتاب برای سنین ۷ تا ۹ سال و ۱۰ تا ۱۲ سال را داشته باشیم.

راهکارهای عملیاتی کتابخوان کردن فرزندان:

کتاب‌هایی را انتخاب کنید که خودتان از خواندن آنها لذت می‌برید زیرا زبان بدن و آهنگ کلام شما عدم علاقه تان به کتاب را منعکس می‌کند.

مرتب کتاب بخوانید. هر روز یا حتی چند بار در روز برای بچه‌های کوچک‌تر کتاب بخوانید. بچه‌های بزرگ‌ترتان را هم تشویق کنید که هر روز برای خود مطالعه کنند و در مورد کتابی خوانده‌اند با آنها صحبت و گفتگو کنید.

بچه‌ها را به جلسات و مسابقات کتابخوانی در کتابخانه یا کتابفروشی محل ببرید. گاهی اوقات وقتی بچه‌ها کتاب‌ها را از زبان افراد دیگر بشنوند علاقه و اشتیاق بیشتری به خواندن پیدا می‌کنند. به فرزندانتان به مناسبت‌های گوناگون کتاب هدیه دهید. کتاب هدیه ای بسیار مفید است. به علاوه چیزی که به صورت هدیه به کسی داده شود ارزش و احترام بیشتری پیدا میکند. به کتابخانه منطقه‌تان بروید تا از پیشنهادها و





میلاد میمیان زاده خبرنگار ورزشی

شاید سال ۸۶، زمانی که اولین مانه را کشتید تا تیر خلاص را به سوی هدف شلیک کند، فکرش را هم نمی کرد که خیلی زود و تنها در عرض ۳ سال، بتواند نامش را در بین اسامی دعوت شده به تیم ملی تیراندازی جمهوری اسلامی ایران ببیند. پشتکار، استعداد و توانایی فوق العاده فاطمه، باعث شد تا دختر بومی به خوبی جای خودش را در تیم ملی باز کند و بتواند با لباس کشورش مدالهایی چون طلای تیمی در بازیهای آسیایی در کشور هندوستان، برنز تیمی بازیهای آسیایی در کشور قطر و از اینها مهمتر مدال برنز انفرادی در مسابقات آسیایی در کشور قزاقستان، را در کارنامه اش ثبت کند.

وی کمتر از دو هفته قبل توانست قهرمان دهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور شود و مدال خوش رنگ طلا، در رشته تیرا با به کرمان بیاورد. البته ناگفته نماند این عناوینی که ذکر شد، لوح آمل و آرزوهای دختر تیرانداز نیست و همانطور که خودشان تأکید دارد، کسب مدال طلای المپیک آخرین تیر او به هدف است.

در این شماره میزبان فاطمه امیربهرزادی بانوی موفق کرمانی، در حوزه ورزش بودیم و با او به کپ و گفت نشستیم که در زیر می آید. با ما همراه باشید.

فکر نمی کنی فاطمه امیربهرزادی خیلی دیر به ورزش روی آورد؟

مدال طلای المپیک را برای هم

استانی هاییم به ارمان خان خواهیم آورد

شاید در سایر ورزشها سن ۲۴سالگی، سن مناسبی برای فعالیت در آن ورزش نباشد، چراکه مثلا من در خیلی از رشتهها مثل والیبال، فوتبال، هندبال و حتی ورزشهای رزمی و... پدیدهام که بانوان معمولا از سن ۲۷-۲۸سالگی به مربیگری روی می آورند. و این یعنی اینکه در خیلی از رشتهها ورزشکار باستانی از نونهالی و یا نوجوانی فعالیتش را آغاز کند اما در رشته من، یعنی تیراندازی، اصلا اینطور نیست و ورزشکار تا میانسال می تواند به طور حرفه ای ورزش کند. ضمن اینکه من معتقدم هیچ وقت برای شروع هیچ کاری دیر نیست، و شما این طور برداشت کنید که ماهی را هر وقت از آب بگیري، تازه است!

و خیلی زود توانستی جایگاهت در ورزش را پیدا کن...

این خواست خدا بود، من ورزش را برای سلامتی و شادابی روح و جسمم شروع کردم، اما جدای این بحثها، باید بدانیم که پشت هر ورزشکار موفق قطعا یک برنامه ریزی دقیقی نهفته است و من هم از این قاعده مستثنی نیستم اما واقعیت این است که به نظر خودم، مرد

فاطمه امیربهرزادی، قهرمان تیراندازی کشور و آسیا در گفت و گو با زن و اجتماع؛

تیر آخرم به طلای المپیک می خورد!

در این ورزش فعالیت کنند. شما می دانید قیمت تنگها چقدر گران است؟ و یا قیمت تیر و ... واقعا ورزش تیراندازی ورزشی است که آدم را از نظر مسایل مالی به دردمرستی اندازد.

مگر گفتی هیات ورزشکاران را از نظر مالی حمایت می کنی؟

هیات استان در حد توانش کم نمی گذارد، اما نه تا این حد که قرار باشد همه خواسته های مالی ورزشکاران را برطرف کند. خودتان که از وضعیت مالی هیات ها باخبرید، متاسفانه هیچ هیاتی چنان بودجه ای ندارد که بتواند حتی ورزشکارش را در حد کم حتی، از نظر مالی راضی نگاه دارد. اما هیات ما، حداقل نمی گذارد ورزشکارش دغدغه اعزام و این مسایل را داشته باشد که خود این مساله خیلی مهم است.

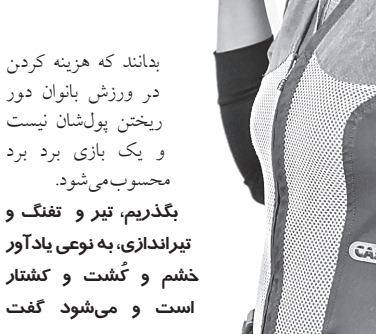
متاسفانه هیاتها در امر جذب اسپانسر خیلی ضعیف عمل می کنند، فکر نمی کنید اگر هیات بتواند در حوزه اسپانسرینگ فعال شود، شما ورزشکاران هم می توانید دغدغه مالی تان را برطرف کنید، کاری که در کل دنیا انجام می شود...

راستش را بخواهید من فکر می کنم هنوز این مساله برای بخش خصوصی در کرمان جا نیفتاده که بخواهند اسپانسر بانوان شوند، البته آقایان هم با مشکل

بی اسپانسر دست و پنجه نرم می کنند اما واقعا بانوان از داشتن اسپانسر به کلی مغفور مانده اند... ای کاش آقای استاندار و مدیرکل ورزش تیراندازی اندیشه کنند تا شرکت های اقتصادی بخش خصوصی مجاب شوند تا در ورزش بانوان هزینه کنند، آنها باید

بایدند که هزینه کردن در ورزش بانوان دور ریختن پولشان نیست و یک بازی برد برد محسوب می شود.

بگذریم، تیر و تفنگ و تیراندازی، به نوعی یادآور خشم و کشت و کشتار است و می شود گفت



امیر داوودی عضو هیات تحریریه

همچنان که ضعف ها را به پایین بودن سرمایه اجتماعی افراد ربط می دهند از نبود اعتماد به دستگاه های اجرایی و نیز عدم اثر بخشی کار گروهی در جامعه سخن به میان می آورند اما همگی کارشناسان بر این باورند که جامعه ما در زمینه استفاده از امکانات سمن ها خوب عمل نکرده است و ما در این زمینه نه تنها با نقطه مطلوب فاصله زیادی داریم بلکه امید

سمن ها در دولت سابق شرایط بسیار ناامید کننده ای را سپری کردند

چندانی به توسعه سمن ها با ساز و کار موجود وجود ندارد مگر با تغییر رویکرد و تعهد به وعده های داده شده از سوی دولت تدبیر و امید. اما در آخر اینکه فرهنگ سازی، آموزش، تنظیم و تصویب قانون جامع، نظارت مستمر، عدم دخالت دولت، شفاف سازی مولفه های حیاتی سازمانهای مردم نهاد، اعتماد، تغییر موضع و اصلاح نگاه دولت به این سازمان ها و رفع دغدغه های امنیتی از جمله راهکارهای پیشرو برای اصلاح وضعیت سمن ها می باشد.

امید آن می رود که با اصلاح اوضاع موجود بتوان از تمامی ظرفیت این سازمان ها جهت پیشرفت و توسعه امور کشور استفاده کرد.

موجود شده است. همچنین از آقای حکمت مظفری دبیر موسسه سبزآوران در مورد چرایی غیر فعال شدن این سمن سوال شد که ایشان در جواب با اشاره به اینکه که موسسه سبزآوران، برنامه های فراوانی از جمله برگزاری نمایشگاه، چاپ کتاب شعر و سخنرانی در مدارس استان در رابطه با حوزه منابع طبیعی و محیط زیست در هفته منابع طبیعی داشته است عنوان کرد: عدم وفای به عهد اداره منابع طبیعی استان باعث دلسردی اعضا و در آخر موجب غیرفعال شدن این سازمان ۵ ساله در سال ۸۵ شده است.

از طرف دیگر آقای دامادی دبیر تشکل عصر تحول مشخص نبودن نحوه حمایت و همچنین برنامه های نهاد های دولتی برای حمایت از سمن ها را دلیل غیر فعال شدن این تشکل می دانند.

حال به بررسی دلایل عدم موفقیت سازمانهای مردم نهاد می پردازیم، بطور کلی دلایل عدم موفقیت سمن ها شامل مواردی مانند شرایط فرهنگی، ساختار گسترده دولتی، نبود روحیه کار جمعی، عدم شفافیت دیوان سالاری، نداشتن جایگاه در میان مردم، مسائل مالی و پشتیبانی، سوء استفاده سیاسی و اقتصادی و نبودن قانون جامع می باشد.

برخی کارشناسان مسائل اجتماعی، ضعف این تشکل ها را مربوط به نبود ظرفیت کافی در جامعه و برای مثال ضعف افراد در کارگروهی می دانند و برخی دیگر

هنجارها و ارزش ها در نظام اجتماعی



محمد حسین جلالی عضو هیات تحریریه



در نگرش اصالت کارکرد در جامعه شناسی، جامعه همانند سیستمی مرکب از بخشهای مختلف فرض می شود. این بخش ها دارای کارکردها و وظایف مختص به خود هستند و بین آن ها رابطه ی مکمل و متقابل وجود دارد. استمرار و همبستگی چنین مجموعه ای صرفا به زور و قدرت متکی نیست بلکه به مکانیسم های پیچیده از جمله مبانی اخلاقی استوار است.

«پارسونز» چهار عامل را برای همبستگی و استمرار نظام اجتماعی لازم می دانست. ارزش ها؛ غایت زندگی و کنش های افراد را به سوی آن تعیین می کنند. کارویژه ی نظام ارزشی هر جامعه، ایجاد مبانی همبستگی اجتماعی است. هنجارها؛ در سایه ی ارزش ها پدید می آیند و قواعد و روش های اعمال اجتماعی را مشخص می کنند. نهادها؛ تیلور ارزش ها و هنجارها در موسسات اجتماعی هستند. نقش ها؛ در عمل ارزش ها و هنجارها را در درون نهادها اعمال می کنند.

نظام سیاسی در این نگرش بخشی از نظام اجتماعی تلقی می شود. نظم سیاسی به دو عامل بستگی دارد: ۱- انجام کارویژه های نظام سیاسی و رابطه با سایر سیستم های فرعی نظام اجتماعی ۲- ثبات و تعادل در حوزه های اصلی نظام اجتماعی. همچنین ارزش ها و هنجارها اساس اطاعت با به تعبیری زور مشروع را تشکیل می دهند.

پس ارزش ها و هنجارها به دلایل متعددی بسیار مهم و تعیین کننده می باشند. ثبات نظام اجتماعی در کل وابسته به آن ها است. اما ارزش ها و هنجارها مفاهیم ثابتی نیستند و در طول زمان تغییر می کنند. تغییر در نظام ارزشی بخشی از جامعه می تواند به ناهماهنگی و عدم تعادل سیستم منتهی شود. «بویید ایستون» دلایل این ناهماهنگی را عوامل خارجی و داخلی تاثیرگذار بر نظام ارزشی (مثل اندیشه های خارج از سیستم یا اندیشه های اصلاحی درونی) و یا عوامل خارجی و داخلی موثر بر نظام اجتماعی یا محیط (مثلا تکنولوژی، افزایش شهرنشینی) می داند.

آنومی

جامعه ی انسانی بر اساس نظم اجتماعی و به واسطه ی هنجارهای اجتماعی اداره می شود. هنجارهای اجتماعی الگوها و شیوه های تعیین کننده ی رفتار، در کنش متقابل میان انسان ها هستند که پیروی از آن ها موجب تعادل و نظم در جامعه می گردد. چنانچه هنجارها قدرت تنظیم کنندگی خود را بر رفتار افراد جامعه از دست داده و افراد نسبت به هنجارهای موجود بی تفاوت شوند جامعه دچار وضعیتی آنومیک می شود. (رفیع پور، ۱۳۷۸)

اولین بار «دوریکم» کلمه ی آنومی را به این معنا به کار برد و به وجود آمدن شرایط آنومیک را ناشی از سرعت تغییرات دانست. به نحوی که نظام ارزشی توانایی جایگزین کردن ارزش ها و تعمیم آن را نداشته باشد. «رابرت مرتون» از طرفی علت را در ناهمخوانی زندگی مناسب از دید جامعه و ابزار رسیدن به آن را برای اقل جامعه می دانست.

این مسئله در کشورهای در حال توسعه وخیم تر و پیچیده تر ظاهر می شود. نظام سیاسی و وضعیت اقتصادی در عامل تشدید از هم گسیختگی اجتماعی در کشورهای در حال توسعه است. در کشور ما نیز با خروج از وضعیت سنتی آنومی کم و بیش آغاز شد. بسته به ارزش های اجتماعی در زمان های مختلف این از هم گسیختگی شدت و ضعف داشته است. اما شاید بتوان گفت که هنوز نظام ارزشی فراگیری در اجتماع پذیرفته نشده است. یعنی هنوز در حالت گذار به سر می بریم، از وضعیت سنتی خارج شده ایم اما به ثبات جدیدی نرسیده ایم.

با اقتباس از کتاب جامعه شناسی سیاسی آقای دکتر بشیریه



پیگیری بسته اجرایی حمایت از زنان شاغل

معاون ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده از پیگیری بسته اجرایی حمایتی از زنان شاغل خبر داد.

شهبین دخت مولوردی در همایش خانواده سالم، جمعیت و توسعه پایدار که در تالار اجتماعات بیمارستان میلاد تهران آغاز به کار کرده است گفت: در حال پیگیری بسته اجرایی حمایتی از زنان شاغل هستیم. برای مادران شاغلی که کودک زیر ۵ سال دارند نیز امکاناتی مانند کارت‌های تخفیف ویژه ایاب و ذهاب و غیره در نظر گرفته‌ایم. تخصیص اتاق‌های ویژه مادران شیرده نیز مدنظر ماست که با شهرداری، فرودگاه‌ها و متروها در این رابطه صحبت کرده‌ایم تا به محیط‌های دوست‌دار مادر و کودک توجه شود. ترویج زایمان طبیعی و بر خورداری مادران باردار از خدمات مورد نیاز از دیگر مواردی است که به آن‌ها توجه داریم.

وی بیان داشت: تفاهم‌نامه‌هایی با دستگاه‌های اجرایی در زمینه سلامت زنان داشتیم. از جمله مکمل‌های غذایی مادران باردار و شیرده را در مناطق محروم رایج دادیم. مزایای زایمان طبیعی را برای زنان در برخی از مناطق تبیین کردیم. به تعدادی از جوانان در آستانه ازدواج نیز در ۱۲ استان آموزش‌هایی رایج دادیم.

معاون رییس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به فعالیت‌های معاونت امور زنان و خانواده اضافه کرد: ما تلاش کردیم در راستای مسئولیت‌هایی که زنان در خانواده و جامعه دارند، به‌ویژه برای زنان شاغل، برنامه‌های توازن کار و زندگی را بررسی و پیگیری کنیم. ما پیگیری‌های زیادی برای اجرایی‌شدن قانون افزایش مرخصی انجام دادیم، اما هنوز این قانون در بسیاری از دستگاه‌ها اجرایی نمی‌شود. پیشنهاد ما این بود که مهدکودک‌ها در داخل یا جوار ادارات دوباره راه‌اندازی شوند که البته این مسئله در کمیسیون اجتماعی دولت به دلیل کاهش تصدی‌گری دولتی مورد موافقت قرار نگرفت که پیشنهاد دادیم بخش خصوصی این کار را انجام دهد و الان در وزارت کشور و سازمان استاندارد این کار انجام می‌گیرد.

بازار با زلزل!

اشاره



بهروش غفاری
فعال میراث فرهنگی

نسبت به کرمانی‌ها خواهند داشت ناگفته پیداست. اتفاق دیگری هم در حال رخ دادن است. کسبه غیربومی که با لهجه‌های مشهدی، بیرجندی، عرب و... فرهنگ خود را به بازار و در مجموع به شهر قالب می‌کنند، و فرهنگ دیگر شهرها بر فرهنگ کرمانی غالب می‌شود. آن‌ها نه از تاریخچه بازار چیزی می‌دانند و نه به حفظ آن اهمیتی می‌دهند بلکه تنها در فکر کسب درآمد هستند. شوخی‌های رکیک، کلمات ناپسند، برخورد نامناسب و جنس‌های بی کیفیت سوغاتی آن‌ها برای فرهنگ و بازار چند صد ساله کرمان است.

چند سال پیش یکی از ماموران یگان حفاظت بازار می‌گفت: روزی به حجره‌ای که در حال مرمت بود مراجعه کردیم و دیدیم صاحب حجره که کرمانی هم نبود به کارگر خود دستور داده ستون طاق بازار را بتراند تا مغازه‌اش بزرگتر شود!

این نمونه روشنی از عدم مسولیت‌پذیری و دل‌بستگی غیر کرمانی‌ها به بازار کرمان است! مطمئناً برای این فرد اهمیتی نداشته که با تراشیدن ستون، طاق بازار فرو می‌ریزد! مشت نمونه خروار است. روزانه ده‌ها مورد دیگر هم اتفاق می‌افتد که کسی متوجه آنها نخواهد شد.

باید هرچه زودتر با برنامه‌ریزی مناسب جلوی تکرار اتفاقات بازار میدان قلعه و قلعه محمود را گرفت و گرنه همان اتفاقات دوباره برای راسته ی بازار کرمان رخ خواهد داد و این بار باید سالها به حال فرهنگ و اقتصاد از دست رفته شهر زاری کرد!

متأسفانه هر دو مجموعه با ساخت واحدهای تجاری بیش از کل حجره‌های بازار مجاورشان اجرا خواهند شد. اما پیامد این اتفاق چیست؟ پیامد این اتفاق آن است که این دو سیتی‌ستر به دلیل مدرن بودن، تهویه خوب و جای پارک کافی برای خودروها، مسیر دسترسی آسانتر و البته احتمالاً لوکس بودن رونق خواهند گرفت و روی فروش بازار تاریخی تأثیر منفی خواهند گذاشت.

البته باید توجه داشت راسته ی بازار کرمان مجموعه‌ای از بازارهای اصلی است که در طول قرون متعددی ساخته شده که شامل بازارهای فرعی متصل به آن و بناهای شاخص بازار هم می‌شود و منظور از بازار تاریخی همه‌ی این مجموعه است. به مرور زمان کسبه‌ی بازار سنتی که نسبت به این سیتی‌سترها فروش خوبی ندارند، مجبور خواهند شد حجره‌های خود را با بهایی پایین به افراد دیگری که لزوماً کرمانی نیستند بفروشند.

فروش حجره‌ها هم به افراد غیرکرمانی سبب خواهد شد تا در همه‌ی بازار به مانند بازار سراجی (حفاصل میدان ارگ تا چهارسوق گنجعلیخان) بتوان از جنس بی کیفیت چینی تا انواع پنجه بکس، سدی‌های مستهجن و غیره را یافت. ادواتی که فروشندگان آن کرمانی نیستند و

چنین می‌شود که وقتی پا به بازار اصفهان بگذارید می‌توان در آن انواع هنرهای سنتی اصفهان را دید اما در بازار کرمان می‌توان انواع آلات جرم را به راحتی یافت. اینکه با دیدن فردی که دانه می‌گوید عرق، ورق، پنجه بکس و... گردشگران چه برداشتی

ایجاد شده که ارتباط حجره‌ها با خانه‌ها را قطع کرده است. عبور هر روزه خودروها هم در جوار حجره‌ها سبب تخریب تدریجی آنها می‌شود.

همچنین چون ورودی‌های بازار از هر دو سمت شمال و جنوب در عقب‌نشینی هستند حتی کالبد بازار از سمت خیابان احمدی شرقی و خیابان امام به چشم نمی‌آید. بارها استناداران و شهرداران مختلف ظاهراً سعی کرده‌اند آن را احیا کنند اما واقعیت اینست که بافت اجتماعی منطقه از میان رفته است و دیگر این بازار جایگاهی ندارد. هرچند که شاید بتوان روزی با برنامه‌ریزی و اصلاح بافت منطقه هر دو بازار را احیا کرد که البته کار دشوار است و بیش از بودجه، برنامه‌ریزی و فکر می‌طلبد.

شبهه این اتفاقات برای بازار شتر و بازار عزیز هم افتاده است اما وحشتناک‌تر از همه اتفاقی است که دیر یا زود برای راسته بازار کرمان رقم خواهد خورد. در اثر بدتجیرری مسوولان شهری و فرهنگی و شاید هم برخی منفعت‌طلبی‌ها، بازارچه‌های مدرنی در درون سیتی‌ستر گودال خشت‌مال‌ها از آن جمله‌اند.

ساخت و ساز بازار چه های

مدرن درون بافت تاریخی

کرمان، بلای جان بازار

شده اند

بافت تاریخی کرمان در حال اجرا است که بلای جان بازار شده‌اند. سیتی‌ستر و کیبل و سیتی‌ستر گودال خشت‌مال‌ها از آن جمله‌اند.



خبر

راهکارهایی برای افزایش شیر مادر

شیر دادن نوزاد در جهش‌های رشدی او مهم است و کیفیت و کمیت شیر دادن باید مطابق نیازهای کودک باشد. دکتر مریم پوررضا، متخصص زنان و نازایی معتقد است: تمام نوزادان، چه آن‌هایی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند و چه آن‌هایی که از شیشه شیر می‌خورند، معمولاً در هفته سوم رشدی ناگهانی خواهند داشت که بدن مادر، توانایی فوق‌العاده‌ای در هماهنگ کردن این شرایط دارد و این نوزاد است که شرایط خود را تعیین می‌کند. وی درباره شیردهی به دوقلوها نیز گفت: مادران باید نسبت به دوقلوها توجه ویژه‌ای داشته باشند زیرا برای تأمین نیاز دوقلوها، حدود ۵۰۰ کالری بیشتر نیاز است

و باید مایعات مصرفی خود را از هشت لیوان به ۱۲ لیوان در روز برسانید. وی برای افزایش شیر مادر نیز توضیح داد: تغذیه مناسب و کافی و مصرف مایعات به خصوص لبنیات مانند ماست و شیر که بیشتر در دسترس مردم است و آرامش و استراحت کافی مهم‌ترین نقش را برای افزایش میزان شیر مادر دارند و مادر نباید فشار روحی و جسمی زیادی به خود وارد کند و بدون استرس زندگی خود را سپری کند تا فرزندی سالم را داشته باشد. وی در پایان نیز توصیه کرد: در دوران شیردهی نباید سیگار کشید زیرا علاوه بر این‌که به سلامت مادر و فرزند آسیب می‌زند باعث کاهش حجم شیر خواهد شد.

سرپرست شهرداری کرمان:

برخی از مسکن‌های مهر کرمان، مسائل فنی را رعایت نکرده‌اند

به گزارش زن و اجتماع به نقل از اجتماع به نقل از اداره ی روابط عمومی شهرداری کرمان، و اموریبن الملل سرپرست شهرداری کرمان گفت: برخی از مسکن‌های مهر در شهر کرمان، مسائل فنی را رعایت نکرده‌اند و برای صدور پایان کار مشکل داریم. مهندس علی بابایی در جلسه ی مشترک شورای مسکن و اصناف و پیمان‌کاران مرتبط با حوزه ی راه که با حضور وزیر راه و شهرسازی برگزار می شد خواستار ارائه ی راهکار در این زمینه شد و بیان کرد: سایت‌های مسکن مهر آماده‌سازی نشده و مردم طلب‌کار شهرداری‌ها هستند.

خبر

سرپرست شهرداری کرمان:

قلعه دختر و قلعه اردشیر به فضای سبز و مجموعه تفریحی تبدیل می شود

به گزارش زن و اجتماع به نقل از اداره روابط عمومی و امور بین الملل شهرداری کرمان، سرپرست شهرداری کرمان در بازدید وزیر راه و شهرسازی از «قلعه دختر و قلعه اردشیر»، فاز نخست «قلعه دختر» ۸۰ درصد و فاز نخست «قلعه اردشیر» ۱۰ درصد اجرا شده است. علی بابایی افزود: محدوده «قلعه دختر و قلعه اردشیر» به فضای سبز و مجموعه تفریحی تبدیل می شود که اجرای آن در دست اقدام است. معاون عمرانی استاندار کرمان



احسان اصلانی
عضو هیات تحریریه

کاوه کریمی؛ سرپرست هیات شنای استان کرمان :

هدف جشنواره شنا و سلامت، استعدادیابی در رده های پایه بود



های خود این برنامه ها را برای استعدادهای جدید پیاده کنند. وی گفت: شهرستان هایی که تعداد کمتری شناگر مستعد داشته باشند در قالب اردو برای آنها برنامه های تکمیلی استعدادیابی پیاده خواهد شد. وی با بیان اینکه، شناگران در چند بخش واترپلو، شنا و شنا موزون دسته بندی خواهند شد، گفت: چون برای هر یک از این رشته ها ابتدا لازم است که شناگر چهار

همچنین هیات شنای شهرستان ها ابلاغ شد. سرپرست هیات شنا ادامه داد: بر اساس مفاد دستورالعمل اجرایی جشنواره فقط دختران و پسران زیر ۱۲ سال که به تازگی شنا را فرا گرفته بودند، می توانستند در این جشنواره شرکت کنند و شناگران حرفه ای حق حضور در این جشنواره را نداشتند. کریمی گفت: در بخش دختران بیش از ۱۰۰ نوجوان زیر ۱۲ سال و در بخش پسران بیش از ۱۵۰ شرکت کننده حضور داشتند. وی تصریح کرد: با توجه به برنامه های از پیش تعیین شده فرم هایی استعدادیابی برای کلیه شرکت کنندگان تکمیل و همه در طرح استعدادیابی شرکت کردند.

سرپرست هیات شنای استان کرمان در حاشیه این جشنواره شنا و سلامت در فاصله ای کمتر از ۶ ماه از برگزاری جشنواره اول که در بهمن ماه سال ۹۳ برگزار شده بود، این بار در سطح وسیع تری و برای کل استان برگزار شد. وی ادامه داد: جشنواره اول مربوط به شهر کرمان بود اما در جشنواره دوم گستره ی کار را بیشتر کرده و جشنواره استانی را برگزار کردیم. کریمی اضافه کرد: هدف از برگزاری این جشنواره استعدادیابی در رده های پایه برای نوجوانان زیر ۱۲ سال بود. وی ادامه داد: هدف دیگر ایجاد روحیه ی نشاط و سرزندگی در بین نوجوانان بود.

شنای اصلی را بصورت کامل فرا گیرد قطعاً آموزش های ابتدایی در خصوص تکمیل این چهار مهارت

جشنواره شنا و سلامت موجب ایجاد فضای مناسب برای عموم مردم استان شد

خواهد بود کریمی در پایان از زحمات و همکاری های همه ی خانواده شنا و مدیران استخرها

سرپرست هیات شنا افزود: قطعاً بعد از بررسی فرم ها، استعداد های جدید شناسایی و در طرح تکمیلی استعدادیابی شنا قرار خواهند گرفت. وی گفت: این طرح بدین گونه است که استعدادیابی های جدید پس از شناسایی، دعوت و برنامه های هیات برای والدین آنها تشریح خواهد شد. کریمی ادامه داد: مربیان این شناگران تازه کار نیز دعوت و برنامه ای یکسان در اختیار آنان قرار خواهد گرفت تا در شهرستان

کریمی ادامه داد: همانطور که در دین اسلام به مسلمانان توصیه شده که به فرزندان خود شنا بیاموزند این جشنواره موجب ایجاد فضای مناسب برای عموم مردم استان بود تا بتوانند در یک محیط آرام و به دور از رقابت، فرزندان خود را با فن شنا بیشتر آشنا نموده و جذابیت های این رشته برای شرکت کنندگان در سطوح مختلف آشکار شود.

وی گفت: برای برگزاری این جشنواره ابتدا دستورالعمل جشنواره تهیه و به کلیه ی استخرها و ادارات ورزش شهرستان ها و

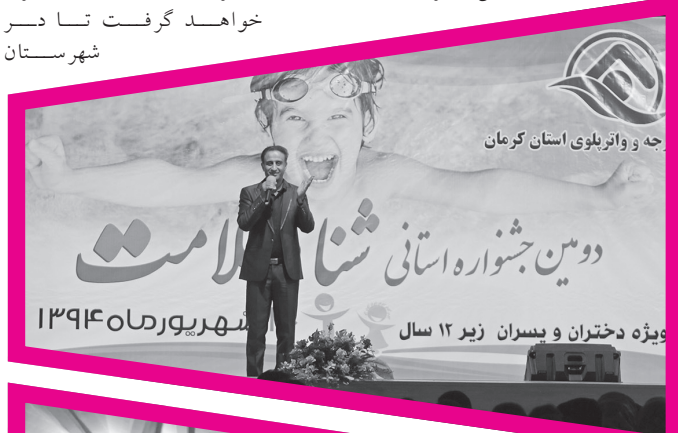
راستای استعدادیابی و پیشرفت شنا پیش رفته است. وی ادامه داد: طرح توسعه ورزش همگانی و قهرمانی که قرار است در آینده ای نه چندان دور در این رشته اجرایی شود نقطه قوت این ورزش در استان خواهد بود.

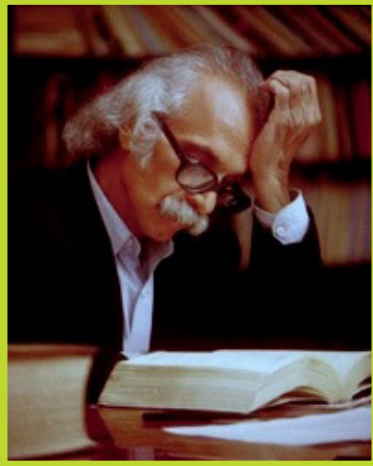
تقدیر و از همه ی کسانی که در برگزاری این جشنواره تلاش نمودند تشکر کرد و گفت: خانواده شنا با همدلی توانسته کارهای خوبی را انجام دهد و امیدواریم این موفقیت ها ادامه داشته باشد.

محمد جواد پذیرفته دبیر جشنواره شنا و سلامت:

دبیر جشنواره شنا و سلامت در صحبت های کوتاهی در حاشیه این جشنواره به خبرنگار زن و اجتماع گفت: بعنوان شخصی که در فدراسیون دارای مسوولیت هستم از هیات شنای استان کرمان رضایت دارم.

پذیرفته گفت: به بسیاری از استان های کشور سفر کرده ام اما برنامه های هیات شنا استان کرمان منجم تر و در





آینه دل بشکنم، تا وقت دیدار رخسار صد بار حک سازم به دل، تکرار این تصویر را در حلقه دیوانگان، پیر خرد بهر نشان/ بیچید دور گردنم، این حلقه زنجیر را در مذهب آینه ها، جایی ندارد پنهان/ برخیز و بر چین از جبین، این ظلمت شبگیر را ای ریسمان، حلاج را از دار بالاتر بکش/ بر سر در خورشید زن، تندیسه تکبیر را می گفت گل یا بلبل، اینجا نمی لرزد دلی بر دشنه منقار زن، گلپانگ بی تاثیر را/ یادش به خیر آن صبحدم، دستانمان در دست هم/ آهسته می گفتمی به من، آن خواب بی تعبیر را/ در حسرت یک ناله مستانه ام ارفع، ولی/ رگز نمی خواهم دگر میخانه بی پیر را

غزلهایش با عنوان «یاس ها و داس ها» و «دیوان اشعار» و «در شهر قصه هیچ عجبی عجیب نیست»؛ و همچنین تالیفی است تحت عنوان «بحث انتقادی راجع به تشبیهات لیلی و مجنون نظامی و جامی». غلامحسین یوسفی که یکی از استادان دوران تحصیل ارفع در دانشگاه فردوسی مشهد بوده درباره ی شعر وی می گوید: «در غزل فارسی معاصر، اشعار ارفع در شمار آثار خوب، خواندنی و برجسته قرار می گیرد». آرامگاه وی در بهارستان هنرمندان کرمان قرار دارد. بخشی از غزل «سر در خورشید» اثر مرحوم ارفع کرمانی برگرفته از کتاب یاس ها و داس ها در ادامه می آید: یک روز از هم می درم، این برده تزویر را یک روز می پیچم به هم، سر رشته تقدیر را

سید محمود توحیدی ملقب به ارفع کرمانی (متولد سال ۱۳۲۲ کرمان و وفات ۱۳۷۹ کرمان) وی فرزند مجدالسادات از شاعران معاصر کرمانی است. ارفع که از نام آوران شعر و غزل معاصر ایران به شمار می آید تحصیلاتش را در مقطع ابتدایی و متوسطه در زادگاهش سپری کرده و تحصیلات عالی را در حوزه زبان و ادبیات فارسی تا مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه فردوسی مشهد گذرانده است. ارفع چهار سال پیاپی (از سال ۱۳۵۰ تا سال ۱۳۵۴) نویسنده ی برتر کشور شناخته شد. از ارفع کرمانی غزل های زیادی باقی مانده که به دلیل گرایش های صوفیانه وی در حوزه عرفان قرار می گیرند. آنچه از نوشته ها و سروده های وی برجاست مجموعه

«نام دیگرش باد است؛ سینیورا»

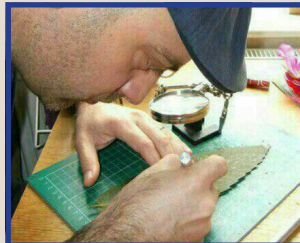
«نام دیگرش باد است؛ سینیورا» نوشته نویسنده چیره دست و قهار کرمانی، «منصور علیمرادی» است که در قالب «منظومه داستان ایرانی» و متشکل از ۷ داستان پیوسته است و مانند مجموعه داستان اول علیمرادی «زیبای هلیل» فضای بومی دارد.

ویژگی اصلی مجموعه سینیورا زبان خاص و ذوق آزمایی های این نویسنده در حوزه فرم و روایت است که از آن کتابی متفاوت ساخته است. نویسنده با حضور دادن اوهم و فضای رئالیسم جادویی مسلط در این کتاب از طرفی و تقابل جنوب با آمریکای جنوبی در طرف دیگر از این کتاب تجربه خاصی داشته است. لازم به ذکر است که از علیمرادی تاکنون دو مجموعه داستان و یک رمان نیز به چاپ رسیده بود. «نام دیگرش باد است؛ سینیورا» در ۱۳۲ صفحه و با تیراژ ۱۰۰۰ نسخه توسط نشر نون منتشر شده و در بیست و هشتمین نمایشگاه کتاب تهران رونمایی شد. علاقه مندان می توانند کتاب «نام دیگرش باد است؛ سینیورا» را با قیمت هشت هزار و پانصد تومان و از کتابفروشی های سطح شهر تهیه نمایند.



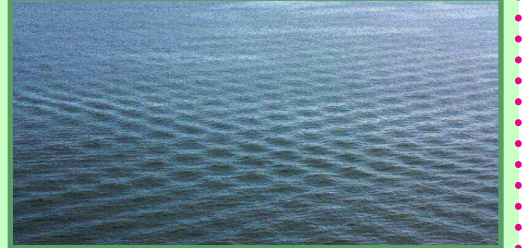
یک جوعه خلاقیت

امید اسدی هنرمند ۳۵ ساله ایرانی و ساکن یکی از ایالات آمریکا است که هنر خود را با ایجاد طرح بر روی برگ های خشک درختان به نمایش گذاشته است. وی تنها با استفاده از یک کارت و یک سوزن بلند، زندگی را دوباره به برگ های خشک ریخته شده می بخشد. وی می گوید: جاری نمایشگاهی از کارهای زیبا و خلاقانه اش هنر برای من مانند پنجره ای برای نظاره جهان به راه برای بازدید عموم برگزار نماید.



جاذبه:

پدیده ی دریایی نایاب و بسیار زیبا به نام Cross Sea که در آن دریا در کنار ساحل از تداخل دو موج عمود برهم بشکل مربع تقسیم بندی می شود.



مهارت:

نکاتی در خصوص شست و شوی لباس ها:

- همیشه لباس های هم رنگ را باهم بشویید، خصوصاً لباس های تیره رنگ که رنگشان زودتر می رود.
- یک تیغ یک بار مصرف را روی لباس های پشمی خود بکشید تا موهای اضافه آن را از بین ببرید.
- لباس هایی را که روی برجسب آن ها نوشته شده «فقط خشک شوی» در خانه نشویید.
- لباس ها را قبل از شستن چند بار بپوشید تا رنگ و شکل آن ها دوام بیشتری داشته باشد.
- لباس هایی را که رنگشان می رود و شکلشان تغییر می کند، مانند شلوار جین و پیراهن، روی بند رخت خشک کنید نه در خشک کن ماشین شویی.
- لباس های خارج از فصل خود را در مکانی تاریک و خنک نگهداری کنید.
- لکه ها را با روش لکه برداری از بین ببرید زیرا چنگ زدن لباس ها، الیاف آن را از بین می برد.

تئاتر «شام کوتاه کریسمس»

بر اساس نمایشنامه «شام طولانی کریسمس» نوشته «تور تون وایلدر» باز نویس نمایشنامه و کارگردان: امید طاهری
کاری از گروه تئاتر «زا»
کمدی ای که بیننده را نمی خنداند بلکه به فکر فرو می برد
زمان: ۲۲ شهریورماه الی ۲۲ مهرماه ساعت ۱۹:۳۰
مکان: خیابان شهید مطهری، پلاتوی موج نو
مدت زمان اجرای این نمایش ۷۵ دقیقه می باشد و با قیمت بلیط ۱۰ هزار تومان پیشنهادی خوب برای همه علاقه مندان به تئاتر می باشد.



خرچنگ های انسان نما!!!

به معضلی بزرگ تبدیل خواهد شد. در آن صورت، این حسادت همگانی، نتایج فاجعه آمیزی در پی خواهد داشت، زیرا باعث تباهی تمام افراد آن جامعه یا کشور می شود. از کتاب: خرچنگ های جالب ولی بازیگوش، داوید دوراستینیاک



آیا می دانستید اگر چند خرچنگ را حتی در جعبه ای رو باز قرار دهید، باز هم همان جا باقی می مانند و از جعبه خارج نمی شوند؟ با وجود اینکه خرچنگ ها می توانند به راحتی از جعبه بالا بخرزند و آزاد شوند! این اتفاق نمی افتد، زیرا طرز تفکر خرچنگی به آنها اجازه چنین کاری نمی دهد و به محض آنکه یکی از خرچنگ ها بخواهد به سمت بالای جعبه برود، خرچنگی دیگر آن را پایین می کشد و به این ترتیب، هیچ یک از آنان نمی تواند به بالای جعبه برسد و آزاد شود. همه آنها می توانند آزاد شوند! اما سرنوشتی که در انتظار تک تک آنهاست، مرگ است! این مطلب در مورد انسان های حسود نیز مصداق دارد. آنها هیچگاه نمی توانند در زندگی شان پیشرفت کنند و دیگران را نیز از موفقیت باز می دارند. حسادت، نشانه ای از ضعف اعتماد به نفس است. هر چند این خصیصه ای همگانی است، اما وقتی حسادت، بخشی از خصایص یک جامعه شود،

نشریه ای متفاوت برای همه بانوان

جهت درج آگهی و یا دریافت اشتراک با شماره زیر تماس حاصل فرمایید:

۰۹۱۳۳۸۷۸۰۴۹

منتظر انتقادات، پیشنهادات و نظرات شما مخاطبان گرامی هستیم.

Email : zan.ejtema@gmail.com

Instagram : ZAN.EJTEMA

تلفن: ۰۳۴ - ۳۲۱۱۷۸۵۲

دورنگار: ۰۳۴ - ۳۲۱۱۷۸۳۵

پیامک: ۱۰۰۰۵۳۵۴

آدرس: کرمان، بلوار جمهوری اسلامی، چهارراه فرهنگیان، روبروی هتل پارس، طبقه فوقانی بانک سپه، واحد ۴

زن و اجتماع

دو هفته نامه محلی استان کرمان فرهنگی - ورزشی - اجتماعی - هنرهای دستی صاحب امتیاز و مدیر مسوول: اکرم مزدگانی رییس شورای سیاست گذاری: مسعود باژیان سردبیر: محسن منوچهری طراحی و صفحه آرایی: تیوا صمدیان پیش چاپ: لوح