

زن و اجتماع

نشریه فرهنگی و اجتماعی ■ سال دهم شماره پیاپی ۱۲۲
۸ صفحه ■ نیمه اول آبان ماه ۹۴ ■ قیمت ۱۰۰۰ تومان



بهناز نمازیان؛ بازیگر تئاتر
در گفت و گوی اختصاصی با زن و اجتماع:

نگران آینده‌ی تئاتر کرمان هشتم

صفحه ۶

فخری الله توکلی؛ تاجر و
بانوی کارآفرین:
تجارت جسارت
انسان را بالا می برد



صفحه ۷

اکرم مصوری منش
تاکید کرد:
مسائل زنان
فراجناحی است



صفحه ۵

آغاز طرح پیشگیری
از تنبلی چشم
در استان کرمان



صفحه ۶



حکیمه کاربخش
کارشناس مسائل حقوقی

فریب در ازدواج و حق فسخ
برای طرف مقابل:

امروزه یکی از مشکلات میان زوج های جوان که به واسطه آن کانون های خانوادگی در همان سال های اول از هم می پاشند، نبود صداقت و فریب خوردن یکی از طرفین یا اصطلاحاً فریب در ازدواج یا تدلیس است که حجمی از پرونده های دادگاه خانواده را به خود اختصاص می دهد. طبق ماده ۶۴۸ قانون مجازات اسلامی فریب در ازدواج جرم محسوب شده و فریب دهنده به مجازات خواهد رسید. با توجه به پرونده های موجود در دادگاهها بیشتر فریب هایی که از جانب آقایان صورت گرفته مربوط به دروغ در بیان داشتن تحصیلات عالی، شغل مناسب و یا حتی ادعای فرزندی یکی از خانواده های معروف بوده است و در مقابل فریب هایی که از جانب خانم ها صورت گرفته اکثراً مبتنی بر پنهان کردن ازدواج در گذشته است که با آشکار شدن این موارد، فریب خورده شکایت خود را تحت عنوان فریب در ازدواج به دادگاه ارائه می دهد.

ایجاد حق فسخ برای فریب خورده:

بر اساس ماده ۱۱۲۸ قانون مدنی؛ اگر برای یکی از طرفین صفت خاصی شرط شده و بعد از عقد معلوم شود که طرف مذکور فاقد وصف مقصود بوده، برای طرف مقابل حق فسخ خواهد بود، خواه وصف مذکور در عقد تصریح شده و یا عقد متباین بر آن واقع شده باشد. که آن صفت باید اولاً دارای نفع و فایده عقلانی و مشروع باشد و ثانیاً موجب تشویق طرف مقابل شود یعنی طرف مقابل به واسطه این وصف با فرد موردنظر ازدواج نماید. حال می توان اوصاف ظاهری باشد یا درباره شخصیت مادی و معنوی فرد صورت گیرد.

فسخ ازدواج با طلاق متفاوت است. در قانون مدنی حق طلاق با مرد است و قانونگذار برای اینکه این حق به صورت خیلی وسیع استفاده نشود و گاهی مورد سوءاستفاده قرار نگیرد، حق فسخ را ایجاد کرده است. یکی از موارد فسخ، فریب در ازدواج است که در صورت تدلیس فریب خورده بدون اینکه بخواهد به سراغ طلاق برود نکاح را فسخ می کند.

مجازات فریب در ازدواج:

پیرامون مجازات فریب در ازدواج دو راهکار موجود است: فرد فریب خورده یا می تواند از طریق کیفری شکایت کند که در اینصورت برای مجرم ۶ ماه الی ۲ سال حبس تعیین می شود یا می تواند اقدام حقوقی کرده، تقاضای فسخ نکاح کند که تشریفات خاص طلاق را ندارد و فریب خورده به راحتی می تواند ازدواج را فسخ کند.

متأسفانه آدمهایی در اجتماع می بینیم گاهی در بدو آشنایی به این مسائل توجه نمی کنند و تصورشان بر این است که عقد صورت می گیرد و بعد از عقد دیگر تمام مشکلات پایان می یابد حتی گاهی مهریه را ترمز اختلافات بعدی می کنند. ولی آیا مهریه در این مواقع تاثیری دارد؟! هر چند در اجتماع ما صحبت از این است که در ازدواج مثل هندوانه می ماند و اصلاً مشخص نمی شود چه نتیجه ای دارد ولی جوانان کشور ما باید به این نکته توجه داشته باشند که شناخت قبل از ازدواج جلوی بسیاری از مشکلات را خواهد گرفت. اگر ازدواج کردید و درستکاری، امانتداری و صداقت طرف مقابلتان را امتحان نکردید و از آن مطمئن نشدید بیشترین خطر به هم خوردن زندگی مشترک را خودتان به زندگی خودتان انتقال داده اید. قوانین در بسیاری از موارد راه حل مشکلات شما را فراهم نمی کند، پس باید دقت داشته باشید در جایی که عاقبت آن نامشخص است پای بگذارید و اگر خواستید در زندگی مشترک قدم بگذارید درصد اطمینان آن را از قبل بالا ببرید نه اینکه از روی شانس به امید خوشبختی باشید.

فمینیسم؛ درچه امید یا پیراهه شکست

بخش اول



پدرام محمدی
عضو هیات تحریریه

در این سری از سلسله مباحث مطروحه به طرح و بررسی فمینیسم می پردازیم، به این امید که سرانجام به قضوتی مناسب راجع به عقاید و اهداف این مکتب که رنگ و بوی سیاسی و اجتماعی را همه با هم داراست دست یابیم.

نگاه اول :

نگاهی به عقبه فمینیسم

واژه ی فمینیسم برای ما معمولاً مترادف با یک جنبش سیاسی- اجتماعی است و عبارت فلسفه ی فمینیستی برای بسیاری نا آشنا و یا حتی غیرمحمتمل به نظر می رسد. این نوشته قصد دارد به معرفی چگونگی شکل گیری و شاخه های مختلف فعالیت فلسفه های فمینیستی بپردازد. اصطلاح «فمینیسم» در زبان انگلیسی در بسیج زنان اروپا و آمریکا برای بدست آوردن حق رای در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم ریشه دارد، اما تلاش های به طور خاص زنانه پیش از این دوره و پس از آن هم ادامه داشته است. برای همین در یک مدل نسبتاً پذیرفته شده، اغلب جنبشهای زنان در آمریکا را بصورت چند «موج» در نظر می گیرند. در مدل موجی، مبارزه برای دستیابی به حقوق سیاسی اساسی از میانه قرن نوزدهم تا تصویب متمم نوزدهم قانون اساسی در سال ۱۹۲۰ (که طبق آن زنان پس از بیش از هفتاد سال مبارزه دارای حق رای شدند) بعنوان اولین موج فمینیسم محسوب می شود. فمینیسم در دوره ی میان دو جنگ جهانی اول و دوم تا حدودی خاموشی گرفته بود، که از آن با عنوان دوران تعلیق جنبش یاد می کنند، دوباره در اواخر سالهای ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰ احیا شد و بعنوان موج دوم فمینیسم شناخته می شود. در موج دوم، فمینیست ها از تلاش برای

در مقابل «فمینیست های رادیکال» راه حل مشکل زنان را در برابری آنان با مردان نمی دانند بلکه بر این عقیده هستند که مردان اصل مشکل نظام اجتماعی هستند چه به صورت فردی و چه به صورت اجتماعی. فمینیست های رادیکال معتقدند زنان نباید بکوشند به جریان عمومی اجتماع بپیوندند چون در این صورت سلطه مردان را تحکیم می کنند. پروژه فمینیسم رادیکال این بود که بر مرزهای میان جامعه عمومی و خصوصی یعنی آنچه مردان تعریف کرده اند فائق آید. به همین جهت رادیکالها بیشتر در حوزه های نظریه پردازی وارد شدند. اگرچه تمام نظریه ها یا پروژه های



برخی فمینیست ها می کوشند زنان و نقطه نظرات آنان را وارد گفتار فلسفی کنند

فمینیستی «رادیکال نیستند» و برخی از آراء و به ویژه پروژه ها در چارچوب اندیشه های لیبرال می گنجد اما رادیکال ها بیشتر از لیبرال ها وارد حوزه نظریه پردازی شده اند و البته این با ضدیت برخی از آن ها با نظریه سازی نیز در تعارض است. در موج دوم فلسفه نیز در کنار سایر

کسب حقوق سیاسی فراتر رفتند و به مبارزه برای برابری حقوق در عرصه های دیگر زندگی اجتماعی، از جمله آموزش، محیط کار و خانه پرداختند. دگرگونی های اخیر در فمینیسم موجب پدید آمدن موج سوم شده است. انتقاد موج سوم فمینیسم به عدم توجه موج دوم به تفاوت های میان زنان در رابطه با نژاد، قومیت، طبقه، ملیت و دین بر می گردد و بیشتر بر «تفاوت ها» تکیه می کند. در این نوشته در ابتدا به معرفی آغازگاه های نظریه پردازی در جنبش فمینیستی در موج دوم می پردازم و پس از آن فلسفه فمینیستی را که بخش عمده رشد و شکوفایی خود را در موج سوم بدست آورده است معرفی می کنیم. تاریخ نظریه پردازی در فمینیسم؛ اگرچه «سیمون دوبوار» کتاب بسیار تاثیرگذار خود تحت عنوان «جنس دوم» را در سال ۱۹۵۳ و یک دهه قبل از آغاز موج دوم فمینیسم انتشار داد، اما طی موج دوم فمینیسم، «فمینیسم» رفته رفته به عنوان یک «نظریه» مطرح شد. فمینیسم به عنوان یک نظریه در پی تبیین ستم تاریخی بر زنان و توضیح موقعیت فرودست آنان به ویژه با اتکا بر دو مفهوم کل گرایانه «پدرسالاری» و «نظام جنس - جنسیت» است و حتی گاه این نوع نظریه را در کل به معنای «فمینیسم» مطرح می کنند. در موج دوم فمینیسم در فاصله زمانی نسبتاً کوتاهی دو جریان، یکی لیبرال- اصلاح طلب و دیگری رادیکال-رهایی بخش شکل گرفتند که پایگاههای اجتماعی آن ها در گروهی تجارب نسبتاً متفاوت اجتماعی و سیاسی بود. فمینیست های لیبرال عمدتاً از نظریه پردازی اجتناب کرده اند و خود را پیش از هر چیز عملگرا می دانند، در فکر آنها تاکید بیشتر بر شباهت انسان ها است تا تفاوت آنها، در فمینیسم لیبرال هدف دسترسی به «قدرت عمومی» مردان است. به عبارتی هدف زنان این است که مثل مردان باشند.

مدیرکل امور بین الملل معاونت امور زنان تاکید کرد:

تلاش دولت برای تسهیل حضور سمن های زنان در عرصه بین الملل



مدیرکل امور بین الملل معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری اظهار کرد: نمی توان گفت در زمینه حضور بین المللی سمن های زنان با محدودیت های خاصی مواجه بودیم البته توجه دولت یازدهم به حوزه بین الملل و اهتمام آن برای تسهیل روابط بین المللی بیشتر است. به گزارش زن و اجتماع و به نقل از خبرگزاری دانشجویان (ایسنا) «لیلا فلاحتی» گفت: دعوتنامه های مختلف و متفاوتی برای شرکت در اجلاس های بین المللی به دست ما می رسد و از سمن ها نیز برای شرکت در آن ها درخواست کرده ایم. دولت تلاش می کند حضور در عرصه بین الملل را تسهیل کند. این به تغییر نگاه نسبت به ایران و اصلاح پیش فرضهای اشتباه برخی کشورها نسبت به موقعیت زنان داخل کشور کمک می کند. مدیرکل امور بین الملل معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در ادامه اظهار کرد: تجربه های کشورهای مختلف در دنیا نشان می دهد که با

توسعه یافتگی آن ها، حجم دولت کم می شود. دولت ها تولی گری و مداخله در همه موضوعات را کنار می گذارد و کوچک می شود. در این شرایط نقش سازمان های غیر دولتی افزایش می یابد. وی با بیان اینکه سازمان های مردم نهاد در دو بخش عمل می کنند، گفت: بخش زیادی از آنان وظایفی که به دوش دولت بار شده است را بر عهده می گیرند. به علت ایجاد فضای رقابتی بین آنان، کیفیت ارائه خدمات افزایش می یابد؛ این کار در ایران در زمینه «آی تی» تجربه شده است و با غیر دولتی شدن خدمات ارائه شده در حوزه تلفن همراه فضایی ایجاد شده که شرکت های بخش خصوصی با رقابت با هم خدمات بیشتری به مشتریان ارائه دهد. فلاحتی افزود: سازمان های مردم نهاد بخش مهمی از جامعه مدنی را تشکیل می دهند. نقش مهم این جامعه، واسطه گری بین مردم و دولت است. وقتی دولت ها قصد مداخله و تولی گری در برخی موضوعات را ندارند، نقش های خود را به سمن ها واگذار می کنند. از سوی دیگر سمن ها بهترین مکانیزم برای انتقال مطالبات مردم به دولت هستند. در بخش زنان نیز قطعاً با توجه به حساسیت موضوعات، سمن ها می توانند نقش مهمی را ایفا کنند.

دانش ها و هنرها درصورت های سنتی و آکادمیک آن مورد توجه فمینیست ها بود. در اینجا چنین استدلال می شد که فلاسفه اغلب دیدگاههای «مردمدارانه» و «زن هراسانه» داشته اند. فلسفه اساساً مبتنی بر پیش فرض های ایدئولوژیکی است که از فرهنگ پدرسالارانه برمی خیزد و تجارب، روش ها و نقطه نظرات زنان را نادیده می گیرد و مبهم و بی ارزش می سازد. بخشی از فمینیسم رادیکال کاملاً ضد فلسفه و اساساً ضد نظریه بود. اما برخی از فمینیستها (هم رادیکال ها و هم لیبرال ها) محتوای فلسفه موجود را «ستمگرانه» می دانند و برآنند که باید زن هراسی ها و مردمداری های موجود در فلسفه را نشان داد. برخی فمینیست ها نیز می کوشند زنان و نقطه نظرات آنان را وارد گفتار فلسفی کنند. آن ها یا قرانت های جدید از فلسفه ارائه می کنند یا نکات جدیدی را وارد آن می نمایند. این نوع تلاش های فکری اگرچه نقطه آغاز خود را در فمینیسم رادیکال موج دوم میدانند اما در واقع بطور

وسیع و عمیق در موج سوم فمینیسم مورد توجه خاص قرار گرفت. بارزترین نمود نهادی مبارزات فمینیستی در حوزه نظریه پردازی در موج دوم را میتوان در شکل گیری رشته «مطالعات زنان» دید که تا حدی تحت تاثیر جنبش سیاهان و تلاش آنها برای گنجاندن دروس «مطالعات سیاهان» در برنامه درسی دانشگاهها بود. فمینیست ها در اوایل دهه ۱۹۷۰ موفق شدند «مطالعات زنان» را به عنوان «شاخه آکادمیک جنبش آزادی بخش زنان» وارد برنامه درسی دانشگاهها و کالج های سراسر آمریکا کنند. تا به اینجا به گذشته فمینیسم پرداختیم و سعی بر این است که در گفتارهای آینده به مظاهر فمینیسم مدرن در جهان امروز و بررسی عمق آن در لایه های فرهنگی، سیاسی و اجتماعی ایران بپردازیم.

وی در ادامه گفت: در کشورهای توسعه یافته نه تنها در حوزه زنان بلکه در زمینه موضوعاتی چون حقوق کودک و اقتصاد، جوانان و سیاست، سمن ها توانسته اند تحولات خیلی مهمی به وجود آورند. سمن ها با مکانیزم های کاملاً تعریف شده و در سطوح مختلف امکان فعالیت دارند. این جامعه شناس با اشاره به سمن های فعال در حوزه بین الملل اظهار کرد: آن ها می توانند بر اساس حوزه فعالیت خود با متولیان خاص آن موضوع ارتباط بگیرند و فعالیت بین المللی داشته باشند. به عنوان نمونه انجمن حمایت از زنان و کودکان پناهنده در بخش های مختلف فعالیت می کند البته تلاش های این سمن در زمینه آموزش کودکان افغان بیشتر به چشم می آید. این سمن هم برد ملی و هم برد بین المللی دارد. سازمانهای مختلف بین المللی حتی یونسکو با آن همکاری می کنند و از تجارب این انجمن در زمینه ارائه کمک به کودکان افغان استفاده می کنند. فلاحتی در پایان گفت: برخی سمن ها نیز در حوزه زنان فعالیت می کنند و سالانه در بخش غیر دولتی کمیسیون مقام زن شرکت می کنند و دستاوردهای خود در حوزه زنان را به اطلاع عموم می رسانند.

تغذیه سالم، راهی به سوی جامعه ای سالم

یک سبد سلامتی

فواید زنجبیل

مکاتب درمانی در جهان برای لاغری شیوه های مختلفی را پیشنهاد می کنند که بهترین و کارآمدترین آنها شیوه ای است که با تمرکز بر رژیم غذایی و اصلاح برنامه غذایی، به افراد توصیه می کنند با انجام حرکات ورزشی در مدت زمان مشخصی به کاهش وزن خود کمک کنند. این شیوه که توسط بسیاری از مکاتب درمانی به مراجعان توصیه می شود، مصرف گیاهان دارویی، سبزی ها و خوراکی های طبیعی را در رژیم غذایی سه گانه مهم ترین عامل برای کنترل وزن و پیشگیری از ابتلا به اضافه وزن می دانند.

چربی سوز طبیعی بخورید

گنجاندن زنجبیل و سیر در برنامه غذایی یکی از بهترین روش ها برای کاهش وزن است. این گیاه دارویی به دلیل خاصیت چربی سوزی که دارد، اگر همزمان با مصرف غذا مصرف شود می تواند به چربی سوزی و کنترل افزایش وزن پرداخته و حتی در مواردی به کاهش وزن نیز کمک کند. برای مصرف این گیاه می توانید از پودر گیاه خشک شده زنجبیل در ماست یا غذا استفاده کنید یا این سبزی را به صورت تازه تفت داده و با کمک آن غذاهای خود را طبخ کنید.

با زنجبیل کالری بسوزانید

زنجبیل به دلیل خواصی که دارد، موجب تقویت حرکات حلقوی ماهیچه های دستگاه گوارش می شود و به این ترتیب شرایط بهتری را برای هضم و جذب موادغذایی در دستگاه گوارش به وجود می آورد، ضمن آن که موجب افزایش سوخت و ساز چربی ها و کالری های اضافه در بدن می شود.

آشپزی

کیک خرما

مونس زابلی
آشپز ممتاز

خرمالو: ۴ عدد/ آرد: ۲ لیوان / شکر: ۱ و نیم لیوان / روغن مایع: ۱ لیوان / گردو خرد شده: ۱/۲ لیوان / تخم مرغ: ۴ عدد
بکینگ پودر: ۲ قاشق چایخوری
جوش شیرین یا نمک: ۱/۸ قاشق چایخوری
طرز تهیه:

- خرمالوها را پوست بگیرید، سپس گوشت خرمالوها را با میکسر به صورت پوره درآورید.
- زرده ها و سفیده های تخم مرغ را جدا کنید.
- داخل کاسه ای زرده ها، روغن و شکر را آنقدر هم بزیند تا کرم رنگ و کشدار شود.
- سپس خرمالوهای پوره شده را اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید.

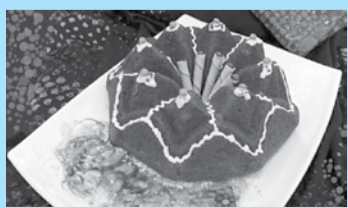
- آرد، بکینگ پودر، جوش شیرین یا نمک را مخلوط و چند بار الک کنید سپس قاشق قاشق به مایه کیک اضافه نمایید و به آرامی و به حالت دورانی مخلوط کنید.

- سفیده های تخم مرغ را جداگانه بزیند تا مانند برف شود (ظرف را برمیگردانید نریزد). سپس به بقیه مایه کیک اضافه کنید (تا حدی که سفیده مخلوط شود کافی میباشد، زیاد هم نزنید تا پف کیک نخوابد).

- در انتها نیز گردوهای خرد شده را اضافه کنید.

- قالب کیک را چرب کنید یا کاغذ روغنی بیندازید. سپس مایه کیک را داخل قالب بریزید و داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد که از قبل روشن کرده اید و گرم شده است به مدت ۳۵ الی ۴۵ دقیقه (بسته به نوع فر) قرار دهید تا بپزد.

- کیک خرمالو را پس از آماده شدن از فر خارج کنید و اجازه دهید خنک شود. سپس روی کیک را کمی عسل بزیند و گردو یا پسته خرد شده بپاشید (با هر تزئین دیگری که دوست دارید). حال می توانید آن را سرو نمایید.



افزایش نیابد. از حبوبات برشته شده (عدس نخود) مغزها (پسته بادام گردو) غلات (گندم) بعنوان میان وعده مصرف نمایند.

مواد افزودنی به سوسیس و کالباس سرطان زا است از مصرف این مواد حد الامکان پرهیز کنید.

از مصرف گوشت های دودی شده (ماهی شور یا دودی) بعلت حاوی عوامل سرطان زا خود داری کنید. گروه شیر و لبنیات:

غذاهای این گروه منبع اصلی تامین کلسیم و فسفر بدن هستند کلسیم ماده اصلی تشکیل دهنده استخوان هاست مصرف این مواد در استحکام ها استخوانها دندانها ضروری است. نیز هستند و علاوه بر کلسیم و فسفر غذاهای این گروه حاوی ویتامین A و B باعث سلامت بینایی و پوست می شوند شیر، ماست کشک، پنیر، بستنی از نمونه غذاهای این گروه هستند. بدن ما روزانه ۲ تا ۳ واحد از غذاهای این گروه را نیاز دارند. یک واحد از غذاهای این گروه شامل:

۱ لیوان شیر، الیوان ماست، ۶۰ گرم پنیر (معادل ۲ برش پنیر)، یک لیوان کشک مایع می باشد.

نکاتی درباره مصرف گروه شیر و لبنیات:

محصولات لبنی را تا جای ممکن پاستوریزه مصرف کنید.

کشک مایع را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید بعد مصرف کنید.

ماست مطمئن ترین غذا در دسته لبنیات است.

مصرف بی رویه بستنی منجر به چاقی می شود. در استفاده آن حد و مرز را رعایت نمایید.

با اقتباس آزاد

تواند ۱ عدد تخم مرغ در صبحانه ۳ قطعه گوشت خورشستی (۹۰ گرم) در نهار و یک کاسه ماست خوری عدس یا خوراک لوبیا در شام مصرف کند. نکاتی درباره مصرف گروه گوشت، تخم مرغ و حبوبات:



گوشت باید به خوبی مفر پخت شود (بپزد).

چربی های گوشت را از آن جدا کنید. پوست مرغ را قبل از پختن از روی آن بگیرد.

سعی کنید از گوشت سفید (مرغ و ماهی) بیشتر استفاده کنید.

مرغ و ماهی را بصورت آب پز یا کبابی مصرف کنید.

مغز و زبان علاوه بر پروتئین حاوی مقادیر زیادی کلسترول (مضر برای قلب) است در مصرف آنها افراط نکنید.

زرده تخم مرغ حاوی کلسترول است مصرف هفتگی آن از ۳ تا ۴ عدد

حبوبات (نخود لوبیا عدس لپه ماش و مغزها) گردو فندق بادام پسته و تخمه ها) در این گروه قرار دارند. این گروه مهمترین نقش را در تامین پروتئین مورد نیاز بدن دارد و منبع مهم تامین آهن و روی بدن و برای

خونسازی ضروری هستند. پروتئین ها بر اساس منبع تهیه دو دسته اند پروتئین های حیوانی (گوشت و تخم مرغ) و گیاهی (حبوبات و مغزها) بدن بطور متوسط روزانه به ۲-۳ واحد از غذاهای گروه گوشت، تخم مرغ و حبوبات نیاز دارد. ۱ واحد از غذاهای این گروه شامل ۶۰ گرم گوشت (۲ قطعه متوسط خورشستی) یک ران مرغ ۶۰ گرم ماهی (تالو عدد تخم مرغ و یا یک لیوان ماست خوری حبوبات پخته است. برای مثال:

اگر فردی بخواهد ۳ واحد مورد نیاز خود را از این گروه تامین کند می

اعظم امیری - در شماره پیشین بخشی از ملزوماتی که هر خانواده می بایست در خصوص تغذیه ای سالم فرا داشته باشد را از نظر گذرانیدیم. در شماره پیش رو ادامه مطالب مهم تغذیه ای را برایتان آورده ایم.

نکاتی درباره مصرف گروه نان و غلات: برنج را بصورت کنه مصرف کنید ویتامین های گروه B در آب حل می شوند در برنج آبکش شده این ویتامین دور ریخته می شود. از نان دارای سبوس استفاده کنید نان سنگک و نان جو سبوس دار از بهترین نان های سبوس دار در دسترس هستند.

در تهیه نان از خمیر مایه یا خمیر ترش استفاده کنید سعی کنید از نان هایی که در تهیه آن جوش شیرین بکار می رود استفاده نکنید. نان که با جوش شیرین تهیه می شود حاوی ماده ای بنامه اسید فیتیک است این ماده مانع جذب آهن، کلسیم و روی می شود لذا کمبود این مواد در فرد بوجود می آید.

از غلات برشته شده مانند برنجک گندو برشته و ذرت بو داده بعنوان میان وعده استفاده کنید.

برای جذب بهتر پروتئین موجود در غلات می توانید آنها را با یک پروتئین حیوانی (گوشت و تخم مرغ) یا پروتئین گیاهی (عدس و لوبیا) مصرف نمایید. مصرف غذاهای معمول ایرانی مانند عدس پلو لوبیا پلو عدس که با نان مصرف می شود این موضوع را تامین می کند.

گروه گوشت، تخم مرغ و حبوبات: انواع گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) گوشت های سفید (مرغ و ماهی) اعضای داخلی بدن (جگر و دل و قلوبه زبان و مغز) تخم مرغ و

هر شیطنت "بیش فعالی" نیست



گوناگون و باور نکردنی برخوردار است. جدول ها و پازل های تصویری شاید به نظر ساده بیایند، اما جدول ها و پازل های تصویری یکی از بهترین ابزارهای افزایش تمرکز کودکان حواس پرت هستند. جدول، ترتیب حروف و چینش صحیح آنها را به کودک آموزش می دهد در حالی که پازل های تصویری، که برای پیدا کردن هر تکه مناسب باید توجه و تمرکز زیادی به خرج داد، تمرکز و توجه کودک را افزایش می دهند.

بازی های فکری

بازی های فکری به افزایش دقت و توجه کودک کمک زیادی می کنند. این بازی ها معمولاً بسیار جذاب و مفرح هستند. به همین دلیل کودک برای بازی از خود اشتیاق زیادی نشان می دهد. در عین حال بدون اینکه خود متوجه باشد در حال تقویت حافظه خود است. بازی های فکری منجر به تقویت چرخه های تفکر در ذهن می شوند. در نتیجه به مرور عملکرد ذهن بهبود می یابد. انواع گوناگون این بازی ها در بازار موجود هستند. فقط هنگام انتخاب



مهدیه هنرمند راد
کارشناس مسائل روانشناسی

بسیاری از والدین نگران وضعیت تمرکز کودکان هستند. همه روزه خانواده های زیادی برای این موضوع نزد پزشک متخصص رفته و راه درمانی برای آن می خواهند. در این مطلب در مورد عدم تمرکز کودک بیشتر صحبت می کنیم. هر کم حواسی یا شیطنت یا کم تمرکز، "بیش فعالی" نیست. عوامل گوناگونی ممکن است بر توانایی کودکان در تمرکز کردن اثر بگذارد. گاهی کودک مشکلات جسمانی مانند تیروئید یا کم خونی دارد که باعث می شود نتواند متمرکز شود گاهی هم محیط زندگی کودک مناسب نیست برای مثال خانواده های مشتتخ و با درگیری زیاد، کودکان کم حواس پرورش می دهند. شاید برای تان عجیب باشد اما خانواده هایی که بیش از اندازه بر رفتار فرزندان نظارت می کنند هم باعث ناتوانی کودک در تمرکز کردن می شوند. به طور کلی وقتی فشار اضطراب بر فرد زیاد می شود او در تمرکز کردن دچار مشکل می شود.

متأسفانه اصطلاح بیش فعالی میان خانواده ها مُد شده است و آنها به محض این که می بینند کودک شان شیطنت می کند یا حواس پرت است موضوع را به بیش فعالی نسبت می دهند در حالیکه بیش فعالی تنها توسط روانشناس و یا روانپزشک باید تشخیص داده شود.

مسائل زنان فراچناهی است



دبیر کارگروه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: مسائل حوزه زنان مسائلی فراچناهی و فراسلیقه‌ای است و تنها با همکاری،

همدلی و همفکری همه صاحب‌نظران قابل حل و راه‌حلی است. به گزارش زن و اجتماع به نقل از خبرگزاری فارس، «اکرم مصوری منش» دبیر کارگروه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: حوزه زنان و مطالبات و آسیب‌های این حوزه همواره یکی از مهمترین مجموعه دغدغه‌های دولت‌ها و همچنین فعالان حقوق زنان با هر طیف و جناحی بوده و هست. بررسی‌های تخصصی و کارشناسی در مورد این مسائل یکی از راهکارهای پیش رو در فضایی شفاف و به دور از ابهام و بر اساس نظریات تخصصی کارشناسان حوزه‌های مختلف است. مصوری منش با اشاره به اهمیت نگاه علمی و کارشناسی به مسئله آسیب‌های اجتماعی و ضرورت برگزاری نشست‌های تخصصی و علمی برای ارزیابی وضعیت و ارائه راهکارها اظهار داشت: باید بر حسب ضرورت‌های پیش رو در جامعه، با مینا قرار دادن ضرورت ایفای نقش هرچه گسترده‌تر متخصصان و صاحب‌نظران علمی با رویکرد شفاف سازی وضعیت موجود، بررسی آسیب‌ها و ارائه راهکارهای مناسب به برنام‌ه‌ریزان در عرصه سیاست گذاری بسترهای مناسبی را فراهم سازیم تا کارشناسان و صاحب نظران دیدگاه‌های خود را در فضایی آزاد و علمی مطرح نمایند فارغ از اینکه چه میزان با دیدگاه‌های شخصی و سلیقه‌ای ما در تضاد یا هماهنگ باشد. بی تردید ایجاد چنین فضاهای آزاد علمی همراه با پرسش و پاسخ آزادانه دیدگاه‌های مختلف در دستیابی به راه حل‌های همه جانبه نگران‌ه و علمی و عمل گرایانه بسیار موثر است. نماینده مجلس ششم با اشاره به تشکیل کارگروه‌های تخصصی در معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری با هدف ارتباط بدنه علمی و کارشناسی و مدنی با عالی‌ترین نهاد سیاست گذاری در حوزه زنان و خانواده گفت: کارگروه‌های تخصصی با توجه به دغدغه‌ها و ضرورت‌های مختلف در معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری تشکیل شده‌اند تا بتوانند با ایجاد فضایی کارشناسی و علمی و به دور از هیاهوهای سیاسی در واگشایی معضلات حل‌ناشده و دستیابی به راه حل‌های معقول و عملی در این حوزه هم‌افزایی و همراهی داشته باشند.

هشتمین جشنواره کشوری زنان و تولید ملی اسفندماه برگزار می‌شود

هشتمین جشنواره زنان و تولیدات ملی اسفندماه سال جاری در تهران و به همت شهرداری تهران برگزار خواهد شد.

به گزارش زن و اجتماع و به نقل از خبرگزاری مهر «فیمه فیروزفر» از برگزاری هشتمین جشنواره زنان و تولید ملی خبر داد و اظهار داشت: این جشنواره اسفندماه برگزار می‌شود، برای این جشنواره جلسات مختلفی را با حضور تولیدکننده‌های مراکز کوثر و برندهای مختلف برگزار کرده‌ایم تا جشنواره این دوره نسبت به دوره‌های پیشین، متفاوت‌تر و با کیفیت‌تری برگزار شود. او در مورد فعالیت‌های جاری ستاد توانمندسازی تصریح کرد: همواره در مسیر توانمندسازی خانواده‌ها پیش می‌رویم و ظرفیت و نیاز را مرتباً به‌روز می‌کنیم تا براساس آن برنامه‌ریزی شود. طبق روال گذشته سامانه خود را پالایش می‌کنیم تا ببینیم چه تعداد از افراد بیش از آن‌چه باید در کنار ما مانده‌اند و نیاز آن‌ها چه بوده که برطرف نشده است. لازم به ذکر است سری جشنواره‌های «زنان و تولید ملی» از سال ۱۳۹۱ تاکنون به همت ستاد توانمندسازی زنان سرپرست خانوار شهرداری تهران در حال برگزاری است. هدف از برپایی این جشنواره آرایه محصولات تولیدشده در مراکز مهارت‌آموزی تهران است که با استانداردی متفاوت راه‌اندازی شده‌اند.



نگار طاهریان
عضو هیات تحریریه

تکنیک های انتخاب لباس بر اساس رنگ پوست

رنگ لباس مناسب

پوست خیلی روشن

پوست‌های روشن یعنی افرادی که معمولاً موهای بلند و روشن دارند و رنگ چشم آنها سبز، آبی، خاکستری یا قهوه‌ای روشن است بهتر است رنگی را به کار برند که با رنگ پوستشان تضاد داشته باشد. به طور مثال رنگ‌های مناسب این گروه شامل: آبی ملایم، قهوه‌ای بژ، آبی سیر و هر رنگی غیر از سفید است. اما رنگ‌های نامناسب این افراد قرمز، صورتی، نارنجی، زرد و ارغوانی است. در این گروه باید به طور کلی از رنگ‌های خشن و روشن استفاده نمود تا تضاد کافی با رنگ پوست به وجود آید. اما به کارگیری رنگ‌های گرم به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

اگر خیلی سفید هستید، رنگ سفید و آبی روشن را کنار بگذارید. افرادی که پوست روشن دارند معمولاً موهایشان قرمز یا بلوند است. بهتر است از رنگ‌های خیلی روشن و تند که در تضاد با پوست آن‌ها است مانند رنگ بنفش، قرمز، نارنجی یا زرد خودداری کنید.

رنگ لباس

مناسب پوست معمولی

افرادی که دارای پوست‌های معمولی (نه تیره و نه روشن) هستند می‌توانند تقریباً از هر رنگ لباسی استفاده کنند. از آنجا

لباسی را انتخاب کنید که با رنگ‌های تیره مغایرت داشته باشد. این مغایرت چهره را از یکنواختی بیرون می‌آورد و باعث جذابیت بیشتر اشخاص می‌گردد. رنگ‌های سفید، صورتی، آبی روشن، خاکستری روشن و خاکی بپوشید. بهترین رنگ‌ها برای کسانی که علاوه بر پوست تیره، رنگ موها و چشمانشان هم تیره است آن‌هاییست که با رنگ چهره آن‌ها در تضاد باشد تا روشن‌تر به نظر برسند. هرچه پوستتان تیره‌تر باشد، لباس‌های روشن‌تر بیش‌تر به شما می‌آید. از رنگ‌های مشکی، قهوه‌ای، سرمه‌ای کم‌تر استفاده کنید و رنگ‌های قرمز، فیروزه‌ای و سبز نعنایی را هم فراموش کنید.

رنگ لباس

مناسب پوست گندمی

از رنگ مشکی، صورتی، زرشکی، بژ، سرمه‌ای و لاجوردی در صورتی که پوست گندمی دارید، استفاده کنید. رنگ مو و رنگ چشم این افراد از روشن تا تیره بسیار متنوع است. خوشبختانه بیش‌تر رنگ‌ها از جمله رنگ‌های خاکی به این نوع پوست می‌آیند. از رنگ‌های هم‌رنگ با پوستتان پرهیز کنید. از رنگ سبز پسته‌ای، بنفش مات و کم رنگ، قهوه‌ای تیره هم دوری کنید.

هنگام خرید لباس رنگ مناسب با چهره خود را انتخاب کنید. خیلی‌ها از پوشیدن لباس‌های رنگی صرف‌نظر کرده، دو رنگ سیاه و سفید را ترجیح داده، به آن اکتفا می‌کنند تا آنجا که در کم‌لباسشان تنها رنگ‌های سیاه و سفید دیده می‌شود.

بعضی به این دلیل که فکر می‌کنند لباس‌های رنگی به آن‌ها نمی‌آید یا به اشتباه فکر می‌کنند مشکی به آن‌ها بیش‌تر می‌آید، جرات و لذت پوشیدن رنگ‌های شاد را از دست می‌دهند و به رنگ‌های تیره محدود می‌شوند. حال آن‌که شخصیت افراد با پوشیدن لباس‌های رنگی بیش‌تر نشان داده می‌شود. * به جای گشتن به دنبال مدل لباس برای مناسبت‌های مختلف، به دنبال لباس‌هایی باشید که به شما می‌آیند.

* سعی کنید تا جای ممکن کم‌تر از رنگ مشکی استفاده کنید. * به دنبال رنگ‌هایی باشید که شما را زیباتر نشان دهد تا بتوانید با انتخاب رنگ مناسب، سلیقه خود را نشان دهید. برای تجربه در این زمینه از موارد زیر کمک بگیرید:

رنگ لباس

مناسب پوست تیره

اگر پوست تیره‌ای دارید، باید

زنان در تمام دنیا در کسب‌وکار ضعیف‌تر هستند

سیده فاطمه مقیمی؛ رییس کانون ملی زنان بازرگان و کارآفرین ایران ضمن بیان این مطلب که موانع کار زنان بازرگان در ایران و کشورهای دیگر تفاوتی با یکدیگر ندارد و زنان در تمام دنیا در کسب‌وکار ضعیف‌تر هستند، تصریح کرد: یکی از مشکلات، به آمار مربوط به دارایی‌های اولیه شروع کسب‌وکار برمی‌گردد که در زنان ضعیف است و به‌دلیل این‌که دارایی اولیه و ریسک‌پذیری ندارند، ابتدا باید خودباوری در

قطع و جمع آوری ۵۷ انشعاب غیرمجاز در شهرستان کهنوج

طی مهر ماه ۵۷ فقره انشعاب غیرمجاز در شهرستان کهنوج جمع آوری شد. به گزارش زن و اجتماع به نقل از آیفای کرمان، رضا بهرامی سرپرست امور آب و فاضلاب شهرستان کهنوج گفت: طی ماه گذشته ۶۹ فقره انشعاب غیرمجاز در حاشیه شهر کهنوج شناسایی شد که از این تعداد ۱۲ فقره تبدیل به مجاز و ۵۷ فقره نیز قطع و جمع آوری گردید. وی با اشاره به این‌که بیشترین انشعابات غیرمجاز کهنوج در مناطق حاشیه‌نشین قرار دارد و ساکنان این مناطق به‌صورت ثبت نشده و غیرمجاز از آب استفاده می‌کنند، افزود: وجود اشتراک‌های غیرمجاز در شهرها، هزینه‌های جاری ادارات آیفای را افزایش داده و ارائه خدمات مطلوب به مردم را با مشکلاتی مواجه کرده است. بهرامی در پایان خاطر نشان کرد: استفاده از آب غیر مجاز حرام بوده و حق مردم را در دست یابی به آب شرب سالم و بهداشتی تقییم می‌کند و در صورت مشاهده با این افراد برخورد قانونی صورت خواهد گرفت.

برگزاری اولین رزمایش سایبری جنوبشرق کشور در شرکت آب و فاضلاب استان کرمان

اولین رزمایش سایبری جنوب شرق با همکاری شرکت آیفای کرمان و پلیس فتا برگزار شد. به گزارش زن و اجتماع به نقل از آیفای کرمان، اولین رزمایش سایبری جنوب شرق کشور با حضور پلیس فتا، شرکت آب و فاضلاب استان کرمان، استانداری کرمان، اداره ثبت احوال، شرکت مخابرات، اداره فن آوری اطلاعات، اداره کل زیرساخت و شرکت پست و با حضور سه تیم رصد و پایش، تحلیل مخاطرات و تعیین وضعیت و تیم واکنش سریع در محل شرکت آب و فاضلاب استان کرمان برگزار شد. این رزمایش با محوریت تشخیص به موقع حملات سایبری، آنالیز امنیت سیستم‌های داخلی و استخراج آذله ترافیک در شبکه و با هدف آمادگی و هماهنگی‌های لازم ایجاد جلسات بحران در شرایط فوق العاده حملات سایبری برگزار گردید. سرهنگ بنی اسدی فرمانده انتظامی استان کرمان در حاشیه این رزمایش گفت: هدف از برگزاری رزمایش سایبری، انجام اقدامات پدافندی در صورت حمله سایبری در سطح اداراتی است که به نحوی وظیفه خدمت‌رسانی به شهروندان را بر عهده دارند. سرهنگ اسماعیلی رییس پلیس فتای فرماندهی انتظامی استان کرمان نیز توصیه کرد: تمامی سازمانها و نهادهایی که در زمینه سایبری فعالیت می‌کنند، ارتقاء سطح امنیتی وب سایت‌های خود را در دستور کار خود قرار دهند.



اما شرایطی را به وجود آورده است تا کسانی که در این عرصه کار می‌کنند، تجربیات خود را انتقال دهند. از سوی دیگر، اتاق بازرگانی وضعیت را رصد و به حل موانع و مشکلاتی که در این زمینه وجود دارد، کمک می‌کند. مقیمی در خصوص آینده زنان بازرگان ایران گفت: با توجه به توسعه حضور زنان در بحث‌های علمی و دانشگاهی، فکر می‌کنم در آینده زنان حضور پررنگ‌تری در بحث‌های اقتصادی خواهند داشت.

رییس کانون ملی زنان بازرگان و کارآفرین ایران در رابطه با بیشترین عرصه‌های اقتصادی که زنان در آن حضور دارند، بیان داشت: بیشترین میزان کسب‌وکار زنان در داخل کشور در حوزه‌های اقتصادی که شناسنامه‌دار است، حوزه‌های خدمات است. حتی در بخش‌های بین‌المللی هم شکوفایی

۶۵ فقره انشعاب غیرمجاز در شهرستان سیرجان تبدیل به مجاز شد

طی ماه گذشته ۶۵ انشعاب غیرمجاز در شهرستان سیرجان تبدیل به مجاز شد. به گزارش زن و اجتماع به نقل از آیفای کرمان، مجید میرشاهی مدیرعامل و رییس هیئت مدیره شرکت آب و فاضلاب شهرستان سیرجان با اشاره به اینکه جمع آوری انشعابات غیرمجاز آب، گامی اساسی برای توزیع عادلانه آب شرب است، افزود: انشعابات غیرمجاز یکی از مهم‌ترین عامل هدر رفت آب در کشور است. وی افزود: در همین راستا طی ماه گذشته ۶۸ فقره انشعاب غیرمجاز در شهرستان سیرجان شناسایی شد که از این تعداد ۶۵ فقره تبدیل به مجاز و ۳ فقره نیز قطع و جمع آوری گردید. میرشاهی در پایان خاطر نشان کرد: نامتعادل بودن فشار آب در شبکه توزیع، استفاده بیش از حد نیاز از آب، پرداخت نشدن آب بها، تشدید نشت آب از انشعابات و نصب غیراصولی آن از جمله مشکلاتی است که انشعابات غیرمجاز به وجود می‌آورند.

نگران آینده ی تئاتر کرمان هشتم

در جشنواره کمدی استان، مانند یک تیم فوتبال قهرمان شدیم!

معین نجیب زاده - بهناز نمازیان نامی آشنا در تئاتر استان است. بازیگری که سال ۱۳۸۷ رسماً با حضور در کارگاه آموزشی حوزه هنری به کارگردانی بابک دقیقی پا به عرصه تئاتر گذاشت و پس از آن به گروه نمایش شهرايران پیوست تا در اولین گام حرفه ای اش در نمایش "سایلت" به کارگردانی جلیل امیری بازی کند. نمازیان با اینکه در سایلت کار اولی بود اما آنقدر خوب درخشید که آقای کارگردان تصمیم گرفت او را در نمایش "اگر موریانه بخندند" همبازی "علی کهن" کند. بازیگر بانوی نمایش استان اما، پس از دو تجربه خوب اینبار در نمایشی نقش آفرینی کرد که رد پر پروانه هایش بر روی تمامی دیوارهای کرمان تا پایتخت ماند. او در نمایش "رد پروانه ای از آن سر دنیا" هم درخشید و عنوان نمایش برتر جشنواره تئاتر استانی و منطقه ای را هم تجربه کرد. اما این پایان کار او و سایر شهرايراني ها نبود، حضور در سی و دومین جشنواره بین المللی فجر، افتخاری بود که بهناز و همکارانش او را برای شهر و استانها به ارمغان آوردند. پس از حضور در جشنواره فجر و تجربه بالایی که نصیب او شده بود، باعث شد تا این بازیگر در تولید بعدی گروه شهرايران یعنی نمایش "روزگاری جنوب شرق" در اولین جشنواره کمدی استان هم بدرخشد و یکی از برندگان جایزه آن جشنواره لقب بگیرد. نمازیان که به تازگی اجرای عموم نمایش روزگاری جنوب شرق را به پایان رسانده است این

روزها منشی گری صحنه نمایش "خدای کشتار" را به کارگردانی علیرضا کوشک جلالی تجربه می کند. با او پیرامون مسایل مختلفی به گپ و گفت خودمانی نشستیم که در زیر می آید:



مستثنی نبودم و هنوز هم نیستیم! اما باید عرض کنم در آن مقطع که این فرصت نصیب من و سایر اعضای گروه نمایش شهرايران شد، سعی کردم از این موقعیت نهایت استفاده را ببرم و تجربه جدیدی را کسب کنم که فکر می کنم این اتفاق هم افتاد و حضور و اجرا در جشنواره چیزهایی را به من آموخت که نه تنها در نمایش روزگاری جنوب شرق بلکه در آینده هم به کمک خواهد آمد.

● پس یعنی کسب جایزه در جشنواره کمدی استان را به نوعی مدیون تجربه حضور در آن جشنواره هستید؟

ببینید، همانطور که می دانید جشنواره نمی تواند ملاک تمام معنایی برای سنجش فعالیت باشد. اما همانگونه که من در سوال قبلی اشاره کردم جشنواره فجر یکسری تجربیات را در اختیارمان قرار داد تا کل گروه بتوانند از آن در نمایش بعدی شان استفاده کنند. ضمن اینکه معتقدم کسب جایزه در جشنواره تئاتر کمدی استان متعلق به کل گروه نمایش شهر ایران است، همانطور که حتی آقای اصلانی هم گفتند آنقدر سطح کیفی نمایش بالا بود که ایشان مجبور شدند به همه بازیگران جایزه دهند. و زمانی

که داوری چون فرهاد اصلانی چنین می گوید یعنی همه اعضای گروه دست به دست یکدیگر داده اند تا این موفقیت کسب شود. ناگفته نماند من به شخصه کسب نه تنها این جایزه را بلکه کسب هرگونه موفقیتیم را مدیون کارگردانی چون جلیل امیری هستم، نه به خاطر چاپلوسی و تملق، بلکه به این دلیل که او به من فرصت داد، اعتماد کرد و از همه مهمتر آموزش داد. امیری برایم فقط یک کارگردان نبوده بلکه او یک معلم تئاتر است.

● اتفاقاً بعد از اینکه در آن جشنواره رتبه بندی ها کنار رفت و به نوعی به همه جایزه دادند نقد شدیدی به جشنواره وارد شد، شما این نقد را می پذیرید؟

بله من هم قطعاً این نقد را می پذیرم، و اصلاً کسب جایزه در جشنواره مزه اش به رتبه بندی شدنش است. اما باید ببینیم چرا این اتفاق افتاد؟ آقای اصلانی و همکارانشان شاید بهترین کار ممکن را کردند تا حقی از کسی ضایع نشود. این را با صراحت عرض می کنم که همه بازیگران نمایش روزگاری جنوب شرق لایق دریافت جایزه بودند و هیات داوران ناگزیر راهی به جز این نداشت که همه بازیگران را شایسته تقدیر بدانند، و شاید این یکی از ارزشمندترین خاطرات و جوایزی باشد که من کسب خواهم کرد چرا که ما دقیقاً مانند یک تیم فوتبال، کار گروهی کردیم و همه با هم قهرمان شدیم و جواب زحمتان را هم گرفتیم.

● بعد از جشنواره نوبت به اجرای

عموم روزگاری رسید و انتقاداتی که از نمایش شد...

آخر مگر کار بدون نقد هم داریم؟ اصلاً همیشه کارهای خوب نقد می شوند و من از این بابت خیلی خوشحالم...

● البته نقدها بیشتر به دیالوگ ها و غیره بود!

این هم یک نظر است، این نمایش در جشنواره کمدی پذیرفته شده بود و پس از آن در دو شهرستان به روی صحنه رفت و دوباره برای اجرا در کرمان هم هیات بازبینی تشخیص دادند که این اثر می تواند برای مردم اجرا شود. پس قطعاً مشکلی نبوده که این تشخیص داده شده، ضمن اینکه متأسفانه برخی به جای نقد سعی بر تخریب دارند که آن یک بحث جداگانه ای است.

● مثلاً چه کسانی؟

نمی دانم، شاید همان هایی که شما می گوید اینطور گفته اند. آخر بحث من این است که اگر جایی از متن و یا بازی ها مشکلی داشت قطعاً هیات بازبینی تذکر می داد و یا اگر مشکل اساسی ای وجود داشت قطعاً اجازه اجرا پیدا نمی کردیم اما متأسفانه افرادی هستند که حسادت را چاشنی نظرات شخصی شان می کنند و سعی بر تخریب دارند. ضمن اینکه من ندیده بهتان قول می دهم که نوشته هاشان را اگر یکبار کامل بخوانید به راحتی متوجه خواهید شد که اولاً نقد نیستند و دوماً هیچکدام بار فنی ای ندارند و این دقیقاً در حالی است که یک منتقد با متنی که آرایه می دهد بایستی یکسری نکات فنی را به مجموعه

گوشزد کند. ● بگذریم، فکر می کنید تئاتر استان با چه مشکلاتی رو به رو است؟

(با خنده) شما بپرسید با چه مشکلاتی که رو به رو نیست! اما جدای از شوخی و خیلی از مشکلات، من به شخصه کمبود پلاتوی اختصاصی تئاتر در شهر و استان را معضل بزرگی می دانم که همیشه گروه ها را دچار یک بحران جدی کرده است. حتی ما برای اجرای همین نمایش روزگاری مجبور شدیم در سالی به روی صحنه برویم که با صراحت می گویم هیچ کدام از معیارهای یک سالن نمایش را نداشت. اصلاً بگذارید یک چیز جالب برایتان بگویم من خودم دانشجوی ارشد رشته معماری هستم و آنقدر نبود یک سالن خوب در شهر برای اجراهایمان مرا تحت تاثیر قرار داده و فکرم را مشغول کرده است که من پایان نامه ام را طراحی تئاتر شهر کرمان انتخاب کرده ام و تنها آرزویم این است که روزی کرمان هم صاحب یک تئاتر شهر باشد.

● این روزها به عنوان منشی صحنه نمایش خدای کشتار به کارگردانی آقای علیرضا کوشک جلالی را تجربه می کنی، کار کردن با این کارگردان را چطور می بینی؟ کار کردن با آقای کوشک جلالی یک همکاری ساده نیست، یک افتخار است که من همیشه به آن افتخار خواهم کرد. من سعی می کنم در حد توان، هرآنچه می توانم از ایشان یاد بگیرم و تجربه اندوزی کنم.

آغاز طرح پیشگیری از تنبلی چشم در استان کرمان

مطبوعات و نیز خبرگزاری ها می تواند اقدامی خیرخواهانه و انسان دوستانه باشد. وی در پایان خاطر نشان کرد: در این طرح ضمن شناسایی بیماری های چشمی و درمان آن با حداقل هزینه ها، از اعمال هزینه های سنگین ناشی از کم بینایی و نابینایی افراد جلوگیری و همچنین از هزینه های اجتماعی، روانی و معنوی برای فرد، خانواده وی و جامعه پیشگیری می شود.

صادق زاده همچنین از «زهرآ امیری» از همکاران مهدکودک ستاره که در سطح کشور حائز رتبه برتر شده بود قدرانی کرد. لازم به ذکر است در ادامه این مراسم به صورت نمادین و با آزمایش بینایی سنجی از دو کودک، عملاً اجرای طرح مبارزه با تنبلی چشم آغاز گردید. «زن و اجتماع» نیز صمیمانه برای متولیان امر در اداره کل بهزیستی استان در جهت خدمت رسانی به مردم شریف استان کرمان آرزوی موفقیت و بهروزی دارد.

دانشگاه علوم پزشکی، پوشش ۷۰ درصدی را در اجرای این طرح محقق نماییم. مدیرکل بهزیستی استان کرمان گفت: سال گذشته ۳۷۰ نفر از افرادی که در این طرح مورد سنجش قرار گرفتند مشکوک به بیماری های چشمی بوده اند که می توانستند بالقوه نابینا یا کم بینا باشند اما با آزمایش و درمانی ساده مشکلشان برطرف گردید و این از مهمترین ثمرات اجرای این طرح می باشد.

وی ادامه داد: اجرای این طرح می تواند نقطه مثبتی در کاهش هزینه ها و مشکلات مردم باشد به گونه ای که شرکت در این طرح هیچگونه هزینه ریالی بر دوش مردم تحمیل نمی کند. مدیرکل بهزیستی استان کرمان از اجرای طرح پیشگیری از تنبلی چشم به عنوان اقدامی خیر و ماندگار در حوزه سلامت افراد یاد کرد و افزود: البته نباید فقط کار خیر را در مدرسه یا بیمارستان ساختن محدود کرد، گاه اجرای اینگونه طرح ها و نیز اطلاع رسانی از سوی جراید،

شناسایی و با هزینه بسیار ناچیزی درمان می شوند، و دوم آنکه هزینه های مادی و روحی ناشی از معلولیت فرد که بر جامعه، خود فرد معلول و خانواده وی تحمیل می شود تا میزان بسیار زیادی کاهش می یابد. وی با بیان اینکه در سال گذشته ۱۶۱ هزار کودک سنین بین ۳ تا ۶ سال مورد معاینه قرار گرفتند تصریح کرد: در مجموع ۶۴ درصد کودکان استان پوشش داده شدند. صادق زاده اظهار کرد: درصدد هستیم امسال با مشارکت بیشتر دستگاه های مختلف از جمله آموزش و پرورش و نیز

برای برون رفت از شرایط بحران باشیم. وی در ادامه افزود: به عنوان مثال اعتیاد معضلی است که سرمایه های این جامعه را از بین می برد در حالی که با آگاهی بخشیدن و نیز ترویج روحیه سلامت محور می توان این مشکل را نیز حل نمود. این مقام مسوول در خصوص طرح مبارزه با تنبلی چشم توضیح داد: طرح پیشگیری از تنبلی چشم طی ۲۰ سال گذشته به صورت مستمر توسط بهزیستی و برای کودکان بین ۳ سال تا ۶ سال اجرایی شده است. اجرای این طرح از دو وجه بسیار موثر است؛ اول آنکه بیماری های چشمی که قابل کنترل هستند

اجرای طرح پیشگیری از تنبلی چشم برای کودکان سه تا شش سال در استان کرمان آغاز شد. به گزارش زن و اجتماع دکتر «عباس صادق زاده» مدیرکل بهزیستی استان کرمان روز دوشنبه ۴ آبان ماه در آیین آغاز اجرای این طرح گفت: به تفکری می پردازیم که ضرورت جامعه ماست، جامعه را از هر سویی که نگاه کنیم نیازمند تفکر پیشگیرانه است. شایسته این است که قبل از اینکه هزینه های زیادی به واسطه ترویج یک بیماری و معلولیت، بر جامعه تحمیل شود با تفکری پیشگیرانه و سلامت محور به دنبال به ایجاد روزنه ای



تجارت جسارت انسان را بالا می برد



تولید شود. حتماً باید نوآوری های لازم دیده شود زیرا توجه به کیفیت محصول در حوزه صادرات بسیار مهم است. بعنوان مثال در صنعت فرش مثل قبل اینگونه نیست که تمام یک منزل پوشیده از فرش باشد و قرار باشد کف منزل از نظر پنهان شود. چون موزاییک ها و موکت های قدیمی جای خود را به کف پوش های جدید و زیبا داده اند مردم می خواهند این کف پوش ها بچشم ببینند پس باید نوآوری در صنعت فرش صورت می پذیرفت که در کنار دیده شدن کف پوش های جدید فرش هم خود نمایی کند و گرنه از صحنه رقابت حذف می شود مثل تولید قالیچه هایی با ابعاد کوچکتر و یا تابلو فرش ها و غیره.

● **انجمن زنان کارآفرین چه کمکی می کند؟**
در حوزه زنان کار آفرین و بازرگان چند هدف داشتیم همچون رفع موانع حضور زنان در نمایشگاه داخلی و خارجی، حضور زنان در تجارت الکترونیک، آموزش فواید بسته بندی و بهبود آن، جذب و شناسایی زنان توانمند در صنعت و تجارت و کمک در حذف موانع پیش روی شان. همچنین اقدام به مشاوره در حوزه های مختلف به بانوان علاقمند در اتاق بازرگانی نمودیم.

● **حرف آخر؟**
نباید چشم مان به دولت باشد. همه توقع نداشته باشند که کارمند شوند. خودمان کارآفرینی کنیم. خلق ثروت کنیم و موانع را یکی یکی برداریم. خانم ها میتوانند از مشاغل خانگی چون صنایع دستی مثل پته دوزی شروع کنند که میتواند کم کم به حوزه صادرات نیز وارد شوند، من به این جوانان ایمان دارم که می توانند.

شد. چینی که خود تولید کننده فرش بود ولی من این ریسک را کردم.

● **شما فکر نمی کنید بخشی از این ترس ورود به تجارت، بزرگ شدن بیش از اندازه وازه تجارت است؟**
عدم اطلاع خانم ها در مورد تجارت و کارت بازرگانی و همچنین فرهنگ سازی عدم وجود محدودیت تجارت در مورد نوع جنسیت می باشد. اگر توجه ما به این موضوع باشد که پایه گذاری اسلام با سرمایه یک زن تاجر به نام خدیجه (س) و توسط حضرت محمد (ص) صورت گرفته است. این بهترین الگو برای حضور زنان در حوزه تجارت است. زنان نباید از زن بودنشان بترسند.

● **تمهیدات لازم برای ورود به یک کسب کار چیست؟**
عدم نمود فعالیت خانم ها در کسب کار و حضور آنان در بنگاه های خرد است که باید تجمیع شوند و به هم کمک کنند. از ضعف کسب و کار حوزه زنان، تولید بی رویه و عدم توجه به بسته بندی مناسب و برندسازی و همچنین تبلیغات است. بعنوان مثال رشته تولید شده کرمان به صورت عمده به یزد می رود و بسته بندی می شود و در اصفهان به فروش میرسد. حال در صورتیکه اگر تولید کننده از موضوع اطلاع یابد و آموزش ببیند می تواند بدون واسطه و با بسته بندی مناسب مستقیماً محصول را به دست مشتری برساند و نیز اقدام به برندسازی محصول خود نماید. از دیگر آفت های کسب کار عدم تمرکز بر روی یک حوزه و اقدام به هر پراکنده کاری است. قبل از ورود به هر کاری باید به تحقیقات لازم در آن حوزه اقدام شود که بدانند چه هدفی دارند، بازارشان کجاست و باید با چه کیفیتی

توجه به اینکه فرش کرمان ثبت جهانی شده و برای ما بُرد تبلیغاتی دارد، فرش کرمان هنوز زنده است.

● **شما فقط در حوزه تجارت فرش فعال هستید؟**
تجارت جسارت انسان را بالا می برد. در یک برهه از زمان سفارشی از کشور روسیه برای فرش دریافت کردم. دیدم تاجیکستان پیشینه فرش خوبی دارد و بصره تر بود آنجا تولید کنم و پس شروع به آموزش نیروی کار در همانجا کردم که موجب ایجاد روابط خوبی بین من کشور تاجیکستان شد و شناخته شدم. در تاجیکستان برای تهیه سیمان به من سفارشی داده شد. بعدها که سفارش دستگاه هایی چون بچینگ به من داده شد که حتی برای اولین بار اسمش به گوشم می خورد اما جسارت به خرج دادم و جست و جو کردم و متوجه شدم کاربردش چیست. این دستگاه در تبریز تولید می شد. از تعهدات من انتقال دانش فنی بود که بحمدالله بخوبی صورت پذیرفت. اغلب ایرانی های حاضر در گمرک می گفتند: "یک خانم چکارش به صادرات سیمان!!!!" اما در کشور مهمان محدودیتی وجود نداشت. با همه این اوصاف من محدودیت ها را پشت سر گذاشتم.

● **پیشنهاد شما برای خانم هایی که برای اولین بار می خواهند اقدام به راه اندازی کسب و کاری جدید نمایند چیست؟**
خانم ها در همه عرصه ها حضور پر رنگی دارند چه در دستگاه های دولتی و چه بخش خصوصی؛ بعنوان مثال کرمان بیشترین کارت صادر شده بازرگانی برای زنان را در کشور به خود اختصاص داده است.

خانم ها باید اعتماد به نفسشان را بالا ببرند و قدرت ریسک پذیری پیدا کنند. خانم ها نباید از ورود به کسب کار بترسند. بعنوان مثال من برای بازرگانی محصولاتم علیرغم اینکه به زبان تسلط نداشتیم به کشور چین سفر کردم و بسیار استقبال

نمایشگاه اقدام به برگزاری یک کلاس آموزشی فرش بافی نمودم که باعث شد موزه هنر های اسلامی از من دعوت کند تا آموزش های بافت فرش را برای زنان انجام بدهم. به مدت ۳ سال به این امر پرداختم که باعث شد در رسانه ها مطرح شوم.

آن زمانی که اقدام به آموزش کردم فرش فروشی های مالزی تنها ۷ عدد بودند، در این مدت به این نتیجه رسیدم کارم را توسعه دهم، طرح های مورد علاقه کشورهای آسیایی را پیدا کردم و کارم را تصحیح کردم که بواسطه حضور در موزه و ارتباطاتی که پیدا کرده بودم به کشورهایی چون استرالیا، سنگاپور و اندونزی صادرات فرش را آغاز نمودم. اوج صادراتم از سال ۱۳۸۲ به بعد بسیار جدی بود که در نمایشگاه هایی چون بتاتکس آلمان و امارات و نمایشگاه های مرتبط حضور پیدا کردم.

● **بازار دنیا را به لحاظ پذیرش فرش ایران چگونه دیدید؟**
در تمام دنیا فرش ایران یک برند با کیفیت می دانستند، حتی چین هم که اقدام به کپی طرح فرش ها می کردند صادقانه اعلام می کردند که اصل نیست

● **فرش کرمان هنوز زنده است**
و طرح ها مربوط چه استانی هستند اما در بحث مواد اولیه ضعیف بودند، آنها فرش کرمان از فرش های مطرح می دانستند که آن را هم را به فرش راور می شناختند.

● **وضعیت فرش ایران به خصوص کشور را چگونه دیدید؟**
هم اکنون شرایط بهتر شده است و دولت هم کمک می کند. امید من بیشتر به نسل جوان و نوآوری است که به این صنعت ورود کرده اند و من بسیار امید دارم که دوباره به اوج برگردیم. ضمناً با

فخری الله توکلی متولد ۱۳۴۸ خورشیدی در شهرستان جیرفت است. ۱۷ سالگی در حوزه آموزش تولید و صادرات فعالیت دارد و ۱۳ سال در دانشگاه هنر طراحی فرش تدریس می کند. وی دو دوره متوالی است که عضو هیات نمایندگان اتاق بازرگانی کرمان و دوره ۷ و ۸ عضو هیات نمایندگان اتاق ایران نیز بوده است. در ادامه مسوول کانون زنان بازرگان اتاق ایران می باشد و عضو هیات مدیره زنان بازرگان کشور و نیز مسوولیت اتاق بازرگانی شهرستان جیرفت را نیز بر عهده دارد. وی همچنین رییس کمیسیون فرش و صنایع دستی استان کرمان است. ساعتی با این بانوی فرهیخته به گپ گفت نشستیم تا بدانیم رمز موفقیتش در چه بوده است!؟

● **به عنوان سوال اول بفرمایید چه شد که وارد حوزه کسب و کار شدید؟**
در گذشته کسب کار پدرم کشاورزی بود، سال دوم راهنمایی بودم که به تهران عزیمت کردم. در سال ۱۳۷۴ اولین کاری را که شروع نمودم در حوزه بافندگی فرش بود که با شرکت در دوره های آموزشی بافندگی فرش در دانشکده هنرهای زیبای موزه فرش شروع شد، با توجه به علاقمندی خودم در این حوزه توانستم مجموعه ای از آثار بافندگی فرش محیا کنم که مورد استقبال خانواده و فامیل و اساتید قرار گرفت که البته شروع این کار از روی علاقمندی و نه کسب درآمد بود.

برای اولین بار یکی از اساتیدم با دیدن کیفیت آثار به من گفتند که می توانید آثارتان را در نمایشگاه بین المللی فرش در معرض بازدید عموم قرار دهید که اتفاقاً از آن نمایشگاه هم استقبال خوبی صورت پذیرفت.

اولین ورود من به بازار بین المللی و تجارت، اولین نمایشگاه هفته کرمان در کشور مالزی بود که ۷۰ اثر از آیات قرآن از آثار خود را برای نمایش به آنجا بردم که استقبال خوبی هم شد. در همان

شهردار کرمان:

ساخت مترو نیاز به عزم جدی دارد!

زمان بندی اجرای این پروژه را ۲۰ ماهه تعیین کرده که با تغییر روش اجرای کار، قرار است این مدت زمان به ۱۶ ماه کاهش پیدا کند. بابایی با بیان این که در حال حاضر، مشکلی برای مسدود شدن خیابان های محدوده ی پروژه وجود ندارد؛ چراکه مردم مسیرهای جایگزین را پیدا کرده اند، گفت: موضوع اصلی، مشکلاتی است که برای کسبه ایجاد شده که باید در این خصوص چاره اندیشی شود.

شده است، گفت: اکنون و پس از گذشت چهار سال، جمعیت شهر کرمان به حدود ۷۰۰ هزار نفر رسیده و تا افق ۱۴۰۰، این میزان به یک میلیون نفر خواهد رسید.

بابایی افزود: با توجه به جمعیت شهر کرمان در افق ۱۴۰۰، ساخت مترو در کرمان ضرورت دارد، اما اجرا شدن این پروژه، نیازمند عزم جدی است.

شهردار کرمان همچنین در ادامه سخنان خود در خصوص پروژه ی میدان «آزادی» گفت: مشاور،

افزود: ساخت مترو، کار بسیار بزرگ و سنگینی است و نیاز به عزم جدی ملی و استانی دارد.

وی ادامه داد: اگر عزم جدی بین مدیران استانی و شهری و اعضای شورای اسلامی شهر کرمان نباشد، این پروژه قطعاً به نتیجه نمی رسد؛ چراکه ساخت مترو در اصفهان ۲۴ سال و در شیراز ۱۰ سال معطل ماند.

وی با بیان این که متوسط مدت زمانی که برای ساخت ۲۵ کیلومتر مترو نیاز داریم، شش سال است، به تامین منابع مالی ساخت مترو اشاره کرد و گفت: اگر ۱۰ سال دیگر هم بخواهیم با منابع شهرداری مترو بسازیم، امکان پذیر نخواهد بود؛ بنابراین باید از فرصتی که اکنون دولت برای ساخت مترو ایجاد کرده، به بهترین شکل بهره برداری کنیم.

شهردار کرمان افزود: ۱۱ ماه پیش در تصویب پروژه های نه گانه در شورای اسلامی شهر کرمان، انجام مطالعات ساخت مترو هم مصوب شد و اکنون، با تاخیر ۱۱ ماهه داریم این پروژه را پی گیری می کنیم.

بابایی ادامه داد: با روش های مختلف می توانیم منابع مالی مورد نیاز برای ساخت مترو را تامین کنیم که از آن جمله فروش اوراق مشارکت است.

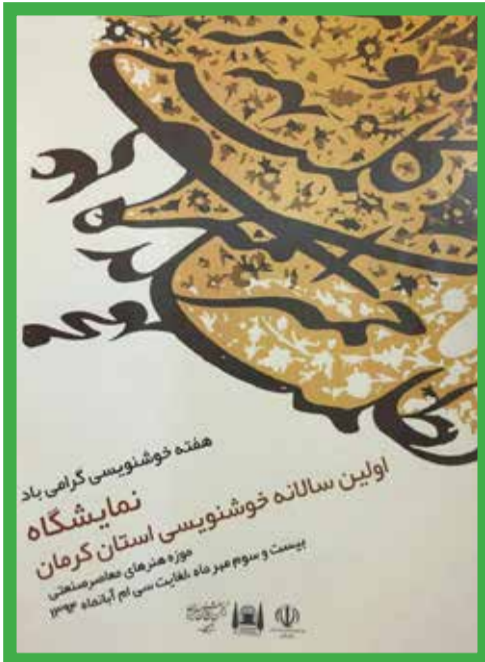
شهردار کرمان با بیان این که براساس سرشماری سال ۹۰، جمعیت شهر کرمان ۵۴۵ هزار نفر اعلام



به گزارش زن و اجتماع به نقل از اداره روابط عمومی و امور بین الملل شهرداری کرمان، در ادامه نشست شورای اسلامی شهر کرمان که روز یکشنبه گذشته برگزار شد، «علی بابایی» شهردار کرمان، با بیان این که از اعتماد اعضای شورای اسلامی شهر کرمان تشکر می کنیم، گفت: با کمک تمام همکارانم در شهرداری کرمان، تلاش می کنیم تا بار سنگین مسئولیتی که بر دوش مان گذاشته شده، به نتیجه ی مطلوب برسد.

این مقام مسوول به ساخت مترو نیز اشاره کرد و

چارسوق



یک پیشنهاد دیدنی

هفته خوشنویسی گرامی باد
اولین سالانه خوشنویسی استان کرمان
نمایشگاه
موزه هنرهای معاصر صنعتی
بیست و سوم مهر ماه لغایت سی ام آبان ماه ۱۳۹۴
صبح ها: از ساعت ۹ الی ۱۲
عصرها: از ساعت ۱۶ الی ۱۸

نمایشگاه اولین سالانه خوشنویسی استان کرمان
موزه هنرهای معاصر صنعتی
بیست و سوم مهر ماه لغایت سی ام آبان ماه ۱۳۹۴
صبح ها: از ساعت ۹ الی ۱۲
عصرها: از ساعت ۱۶ الی ۱۸

نشریه ای متفاوت برای
همه بانوان

جهت درج آگهی و یا دریافت اشتراک
با شماره زیر تماس حاصل فرمایید:
۰۹۱۳۳۸۷۸۰۴۹

چغوک اوجکو



«چغوک اوجکو»
مجموعه‌ای
دوبیتی‌های
نیک‌نفس، شاعر و
طنزپرداز کرمانی است
که پاییز سال قبل
از سوی «نشر نون»
منتشر شد و مورد
استقبال علاقه‌مندان
قرار گرفت. چاپ دوم

این کتاب به‌تازگی منتشر شده است. نیک‌نفس سعی کرده با خلق این دوبیتی‌ها، کلمات و عبارت‌های فراموش شده و یا کم‌تر استفاده‌شده‌ی گویش کرمانی را یادآوری کند و همین است که بازخوانی این واژه‌ها حس خوبی به هر کرمانی می‌دهد.

دوبیتی قالبی است که از آن معمولاً برای سرایش شروه و اشعار محلی استفاده می‌شود و نیک‌نفس با بهره‌گیری از این قالب و حتی گاهی تضمین اشعار بیش‌تر معروف، سعی کرده لب‌خندی بر گوشه‌ی لب خواننده بنشانند. بخشی از این کتاب نیز با استفاده از ضرب‌المثل‌های کرمانی و با محوریت آن سروده شده است. از حمید نیک‌نفس پیش از این، مجموعه‌ی پژوهشی طنز «از خواجه تا...» و همچنین مجموعه‌شعر کوتاه «ساعت کلاغ» منتشر شده است که این مجموعه‌شعر نیز با استقبال خوبی مواجه شده است. چاپ دوم «چغوک اوجکو» در ۷۶ صفحه و با تیراژ ۱۰۰۰ نسخه، از سوی «نشر نون» منتشر شده است که علاقه‌مندان می‌توانند این مجموعه را از کتابفروشی‌های سطح شهر و با قیمت ۷ هزار تومان خریداری نمایند.

چند دوبیتی از این مجموعه:
سر کاری و کردی کول و ناکول^۱
به دوشت کندلو^۲ و چوق^۳ و کشکول^۴
تویی چون کاربافو^۵ یا کراچیک^۶
همیشه دست و کاجیل^۷ تو مشغول^۸

نشستی رو درخ^۹ چون اسپریچو^{۱۰}
به دندونت گرفتی کر کریچو^{۱۱}
کباری^{۱۲} دارم و چوبش ز پسته
اولنگون^{۱۳} می‌شوی گاهی وُر ای چو

۱- کول و ناکول: کار زورکی ۲- کندلو: تکه‌چوب ۳- چوق: چوب
۴- کاربافو: عنکبوت ۵- کراچیک: زاغ ۶- کاجیل: انگشت کوچک دست
۷- درخ: درخت ۸- اسپریچو: پرستو ۹- کر کریچو: خرده‌های نان خشک
۱۰- کبار یا کوار: الونک‌های حصیری ۱۱- اولنگون: آویزان

یک جرعه خلایق

دو هنرمند خلاق، هریکشان پارینکوف و «دیپتی نیر» که به هری و دیپتی مشهور شده اند سال هاست که روی تصویرسازی‌های چندلایه کاغذی شان کار می‌کنند و هر ساله نمایشگاهی از آثار دیدنی شان را به نمایش می‌گذارند. این دو هنرمند با قرار دادن چند لایه کاغذ برش خورده درون یک جعبه نور این تصویرسازی‌های دیدنی را خلق کرده اند.

آخرین مجموعه اثر این دو هنرمند به نام «ما همه از ستاره‌ها ساخته شده ایم» می‌باشد که به تازگی در گالری اوسلو نروژ به نمایش در آمده است. تصویرسازی‌های نورانی در فضای گالری با چراغ‌های خاموش به نمایش عموم گذاشته شد تا این تصاویر رویایی جلوه بیشتری داشته باشند.



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
سر دبیر: محسن منوچهری
طراحی و صفحه آرایی: ایما گرافیک

Email: zanoejtema@gmail.com
Instagram: Zanoejtema

تلفن: ۰۳۴ - ۳۲۱۱۷۸۵۲
دورنگار: ۰۳۴ - ۳۲۱۱۷۸۳۵
پیامک: ۱۰۰۰۵۳۵۴

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

www.zanoejtema.com

نمایشگاه الکامپ ۱۵ Kerman ELECOMP

کرمان / ۳ لغایت ۶ آذر ماه ۱۳۹۴

محل دائمی شرکت نمایشگاه‌های جنوب شرق کیلومتر ۸ محور کرمان - باغین

کامپیوتر - موبایل - ماشینهای اداری

تجارت الکترونیک - امنیت - رسانه های دیجیتال

جهت کسب اطلاعات بیشتر و رزرو غرفه به وب سایت الکامپ elecompkr.ir
مراجعه و یا با شماره های ذیل تماس بگیرید. ۰۹۱۳۲۴۲۵۱۲۳ - ۰۳۴-۳۲۴۳۵۹۶۰

۱۲۰۰ تنانه | تراکم ۳۶۰۰
دستباف گونه

فرش الماس کویر
www.almascarpets.com

محصول جدید

فرش الماس کویر
آلبوم سلاطین

