

تارا شهابی نژاد مدیر پشتیبانی  
سایت شرکت گلستان  
در گفتگو با زن و اجتماع:

## بال پرواز دخترانمان می شویم

• زنان قوی برای رسیدن به  
خواسته‌هایشان تلاش می‌کنند





- ۳ / معرفی کتاب نوجوانان / راهنمای هوش مالی در نوجوانان
- ۳ / معرفی کتاب بزرگسال / نوپای ناب
- ۳ / معرفی فیلم / دره ی سیلیکون
- ۴ / شرایط لازم برای پرداخت نفقه اقارب
- ۵ / بیمه، پلیسی برای امنیت مالی
- ۶ / شناساندن فرهنگ ایران به جهان
- ۷ / یکی مانده به آخر
- ۸ / بال پرواز دخترانمان می شویم
- ۱۰ / بازگشت به طبیعت و اصالت
- ۱۱ / تاثیر سبک زندگی بر سلامت روان
- ۱۲ / نقش کلاژن در پوست و بدن
- ۱۳ / درد قاعدگی
- ۱۴ / درمان ونگوگ با هنر
- ۱۵ / مسجد جامع کرمان؛ قصه گوی تاریخ
- ۱۶ / کوهنوردی ورزش نیست؛ ماجراجویی است
- ۱۸ / معلولین دارای توانمندی های زیادی هستند
- ۲۰ / بررسی روز دانشجو در اروپا
- ۲۰ / سرویس دهی گسترده فیبر نوری از اواسط سال آینده

## معرفی کتاب نوجوانان

### راهنمای هوش مالی در نوجوانان

## معرفی فیلم دره ی سیلیکون



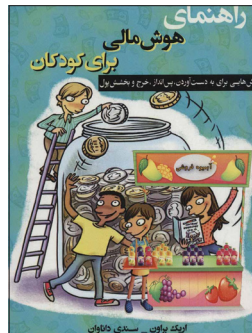
مایک جاج خالق دره ی سیلیکون است. این فیلم مورد تحسین منتقدان قرار گرفته است. این برنامه تلاش های گروهی از برنامه نویسان و توسعه دهندگان جوان نرم افزار برای موفقیت در دره ی سیلیکون را نشان می دهد.

در این سریال با جوانی روبه رو هستیم که ایده ها و هدف های بزرگی دارد و به هیچ چیز غیر از موفقیت فکر نمی کند؛ آن قدر که حتی یادش می رود غذا بخورد، دکتر برود، حمام کند. او می خواهد اینترنتی جدید بسازد! باورش سخت ولی انگار ممکن است؛ هرچند در ابتدا، مانند ایده اختراع دوباره چرخ مسخره به نظر می رسد ولی کم کم مسأله جدی و باورپذیر می شود.

بازی هنرمندانه توماس میددییچ، تی جی میلر، کمیل نانجیانی و مارتین استار، دره ی سیلیکون را نمایشی کم دی از فضای استارت آپ کرده است. فضای فیلم، فضای رقابتی برای کارآفرینان جدید را به تصویر کشیده است.

سریال به قدری پر کشش است که می توانید ظرف یک هفته همه ی فصل ها را ببینید. اگر یک کارآفرین هستید، صحنه های فوق العاده مرتبطی را پیدا خواهید کرد و ممکن است علاقه مند شوید همه ی قسمت ها را پشت سر هم ببینید. فقط سعی کنید آخر هفته شروع به دیدن فیلم کنید.

و نشان می دهد که فضای رقابتی برای کارآفرینان جدید چقدر چالش برانگیز است. دره ی سیلیکون ۶ فصل با مجموع ۵۳ قسمت دارد. فصل ششم، که آخرین فصل برنامه در ۸ دسامبر ۲۰۱۹ پخش شد.



یکی از ویژگی های منحصر به فرد این کتاب، این است که علاوه بر آموزش دانش مالی، به نوجوانان می آموزد تا از طریق کمک به خیریه ها، استقلال مالی و... عزت نفس و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند.

در دنیا شناخته می شود؛ امروزه نویسندگان بسیاری در سراسر دنیا در زمینه به تحریر درآوردن کتاب برای تقویت هوش مالی نوجوانان فعالیت می کنند.

در معرفی کتاب راهنمای هوش مالی برای کودکان، کتاب های اریک براون، جایگاه ویژه ای را به خود اختصاص داده اند. اریک براون در کتاب راهنمای هوش مالی برای کودکان از داستان هایی به سبک معمایی و ماجراجویی برای آموزش مهارت های مالی کمک می گیرد.

نویسنده: اریک براون  
سواد و هوش مالی مهم ترین مهارت هایی است که تمام نوجوانان می توانند بیاموزند تا آینده خود را به لحاظ مالی تضمین کنند. تأثیر کتاب برای تقویت هوش مالی نوجوانان معجزه آسا است.

بسیاری از والدین با اهمیت آشنایی نوجوانان با کتاب های هوش مالی آشنا نیستند و به همین علت، اقدامی برای تهیه این کتاب ها نمی کنند.

با توجه به اینکه مهارت های مالی به عنوان یک از راه های توسعه فردی

## معرفی کتاب بزرگسال

### نوپای ناب

کارآفرینان امروزی چگونه از نوآوری برای خلق کسب و کارهای بسیار موفق استفاده می کنند؟



را در تمام سطوح راهبری و مدیریتی افزایش دهد. بنابراین، خواندن این کتاب برای شما مفید است. حتی اگر شما در محیط استارتاپی نیستید، اما می خواهید از ایده های مشابه برای مدیریت پروژه جدید، راه اندازی محصول یا خدمات جدید استفاده کنید، این کتاب را بخوانید.

این کتاب، پرفروش ترین کتاب آمازون در سال ۲۰۱۳ در حوزه کارآفرینی است و اصلی ترین دلیل مطرح شدن گسترده کتاب نوپای ناب، کاربردی بودن آن در فضای کارآفرینی است.

کتاب نوپای ناب به شما یاد می دهد که به جای تلف کردن وقت برای ساخت برنامه های پیچیده برای کسب و کار به تست چشم انداز خود به صورت مستمر بپردازید و خود را با شرایط تطبیق دهید.

چه یک فرد با تجربه در زمینه استارتاپ ها باشید و چه یک تازه کار، هر کارآفرین در تمام پروسه یادگیری خود نیاز دارد تا دانش خود

این کتاب توسط اریک ریس نوشته شده است. اریک ریس در کتاب خود یک مدل برای مدیریت چیزی که تا حدودی غیر قابل کنترل است، یعنی همان کسب و کار استارتاپی، ارائه می دهد. دو مفهوم کلیدی در افکار ریس، یادگیری و تجربه کردن هستند.

او بر این باور است که یک کارآفرین بر اساس روش مطرح شده در این کتاب می تواند یک کسب و کار موفق راه اندازد. در این کتاب، روش های تولید و مدیریت یک کسب و کار به صورت گام به گام و همراه با مثال هایی از شرکت های بزرگ ارائه شده است.



## شرایط لازم برای پرداخت نفقه اقارب

یا چند نفر واجب‌النفقة دیگر زوجه مقدم بر سایرین خواهد بود. پس در نتیجه در صورت تعدد اقارب واجب‌النفقة، ترتیب اولویت برای انفاق عبارت است از: ۱- زوجه ۲- فرزندان ۳- ابویین.

کسی که ملزم به پرداخت نفقه است باید استطاعت مالی داشته باشد و اگر با پرداخت نفقه اقارب در مضیقه باشد، نفقه اقارب بر او واجب نیست. همچنین اقارب واجب‌النفقة اگر نیاز مالی داشته باشند، باید نفقه دریافت کنند در غیر اینصورت لزومی به پرداخت نفقه نیست. تشخیص تمکن مالی هر دو طرف، با دادگاه است.

نفقه فرزند را باید پدرش پرداخت کند و در صورتی که استطاعت مالی کافی برای پرداخت آن را نداشته باشد، جد پدری مسئول پرداخت نفقه به فرزند او می‌باشد و اگر آن هم استطاعت نداشته باشد، مادر فرزند در صورت استطاعت مالی، باید نفقه فرزندش را بپردازد.

واجب‌النفقة شوند مانند پدر، مادر، فرزند و نوه. کسانی که در خط افقی قرار دارند مانند خواهر، برادر، عمه، عمو، خاله و دایی شامل پرداخت نفقه نمی‌شوند.

بر اساس ماده ۱۲۰۲ قانون مدنی، در پرداخت نفقه، خویشاوندان در خط عمودی نزولی (زوجه و فرزندان) مقدم بر خویشاوندان عمودی صعودی (پدر و مادر) هستند. به عبارت دیگر طبق ماده ۱۲۰۳ قانون مدنی: در صورت بودن زوجه و یک



**کسی که ملزم به  
پرداخت نفقه است  
باید استطاعت مالی  
داشته باشد و اگر با  
پرداخت نفقه اقارب  
در مضیقه باشد،  
نفقه اقارب بر او  
واجب نیست**

حانیه محمدی-کارشناس حقوقی

در شماره قبل انواع نفقه اقارب به تفصیل بیان شد. در این شماره به جزئیات بیشتری در مورد نفقه اقارب می‌پردازیم.

طبق ماده ۱۲۰۴ قانون مدنی، نفقه اقارب عبارت است از خوراک، پوشاک، لباس و وسایل مورد نیاز برای زندگی به اندازه‌ای که رفع حاجت صورت گیرد و با در نظر گرفتن استطاعت مالی پرداخت کننده باشد. در حقیقت، کمیت و کیفیت نفقه اقارب با توجه به استطاعت مالی شخص انفاق کننده تعیین می‌گردد و اگر او از اوضاع مالی خوبی برخوردار باشد، باید نفقه اقارب را با توجه به وضعیت مالی خوب خود پرداخت کند.

نفقه اقارب به بستگانی که رابطه خویشاوندی که از نوع رضاعی و یا از نوع نسبی باشند، تعلق می‌گیرد. به این نکته باید توجه داشت که بستگان نسبی باید در یک خط عمودی قرار گیرند تا شامل افراد

**پاکسازی و فیشال**  
**تخصصی پوست**



## بیمه، پلیسی برای امنیت مالی

### -مهشاد عسکری-

بیمه، به عنوان یکی از اصول مهم و ضروری در زندگی امروزه، نقش بسیار مهمی را در حفاظت از اموال و منابع انسانی ایفا می‌کند. این موضوع به دلیل تأمین منابع مالی و تضمین پرداخت مبالغ تعهد شده در صورت وقوع حوادث مختلف، از اهمیت چشمگیری برخوردار است.

در حال حاضر انواع مختلفی از بیمه توسط شرکت‌های بیمه‌گر در کشور ما ارائه می‌شود.

به طور کلی عملکرد را می‌توان به صورت زیر دسته بندی نمود.

۱. حفاظت از اموال: بیمه اموال، وسایل نقلیه، مسکن و دارایی‌های مختلف که اموال شخص را در برابر خطرات مختلفی نظیر سرقت، آتش‌سوزی یا حوادث طبیعی، تأمین می‌کند. این اقدام می‌تواند از اتلاف بزرگی از منابع و سرمایه مالی جلوگیری کند.
۲. امنیت مالی خانواده: این نوع بیمه؛ فرد بیمه شده در برابر حوادث

مختلف مانند بیماری‌ها و تصادفات؛ احساس اطمینان و امنیت مالی میکند.

۳. مسئولیت مدنی: بیمه مسئولیت مدنی، به افراد کمک می‌کند تا در صورت وقوع حوادثی که ممکن است به دیگران ضربه بزنند، بتوانند به راحتی هزینه‌های جبران خسارت را پرداخت کنند.

۴. حمایت از تجارت و صنعت: وجود بیمه در تجارت و صنعت، به تضمین پرداخت خسارت‌های وارده به کسب و کارها کمک می‌کند و در نتیجه رونق اقتصادی را تقویت می‌کند.

با توجه به امنیت فکری که بیمه شدن به افراد میدهد، لزوم گسترش بیمه نمایان می‌شود. با توجه به اینکه بیمه نقش اساسی و بی‌قیاسی در حفاظت از اموال و منابع مالی انسانها دارد و می‌تواند به تقویت امنیت و استقلال مالی فردی و جامعه به طور کلی کمک کند. باید اقدامات

موثری در جهت شناخت بیمه و گسترش فرهنگ بیمه صورت گیرد. گسترش فرهنگ بیمه در جوامع، نیازمند آگاهی و اطلاع‌رسانی مستمر به افراد است. بهبود آگاهی عمومی درباره انواع بیمه‌ها و پوشش‌های ارائه شده می‌تواند به افراد کمک کند تا پوشش بیمه‌ای مناسبتری را برای خود انتخاب کنند تا از مزایای حفاظتی بیشتری بهره‌مند شوند.

در نتیجه، می‌توان گفت که بیمه نقش اساسی و بی‌قیاسی در حفاظت از اموال و منابع مالی انسانها دارد و می‌تواند به تقویت امنیت و استقلال مالی فردی و جامعه به طور کلی کمک کند. بیمه همچنین نقش بسیار مهمی در آزادی و استقلال مالی افراد دارد. این امر می‌تواند از ایجاد تعادل مالی و کاهش نگرانی‌های اقتصادی در زندگی افراد و جوامع بهره‌مندی داشته باشد. از این رو، می‌توان گفت که بیمه یکی از عوامل اصلی در تقویت امنیت و استقلال مالی فردی و جامعه به طور کلی محسوب می‌شود.

## پاکسازی و فیشال تخصصی پوست



در نمایشگاه عروسک‌های بومی  
در ژاپن رقم خورد

## شناساندن فرهنگ ایران به جهان

رسوم گذشتگان بزرگ شدم. با بسیاری از عروسک‌ها از همان کودکی آشنا شدم و معتقدم صنایع دستی از اقوام گذشته برایمان به یادگار مانده است. آشنایی نسل جدید با میراث معنوی چون سنت‌ها، آیین‌ها، نغمه‌ها و حتی پوشش زنان و مردان در قدیم و حتی داستان‌های کهن همواره از دغدغه‌های من بود. بنابراین سعی کردم در قالب عروسک این میراث را به نسل جدید منتقل کنم. خوشحالم که به عنوان تنها نماینده از جنوب شرق در این نمایشگاه حضور داشته‌ام تا سهمی در شناساندن فرهنگ این خطه از کشورمان به جهان داشته باشم. وی در ادامه از مزده مصحفی توانا به عنوان فردی تاثیرگذار و دغدغه‌مند در زنده نگه داشتن تاریخ عروسک‌سازی نام برد و زحمات ایشان و جناب سعادت آذر تشکر نمود.

یک آیین و بیانگر پوشش مردمان جنوب شرق و به طور انحصاری سیرجان هستند. برای مثال عروسک سازودهل زن سال‌هاست که نماد موسیقی سنتی سیرجان است. این نوع ساز در سوگاری‌ها و جشن‌ها نواخته می‌شود. و یا داستان نوروز و روزگار برگرفته از داستان عمو نوروز و ننه سرما است. روزگار و نوروز نماد زنان و مردان سیرجانی هستند که تماماً دست‌ساز و معرف نوع پوشش مردمان قدیم سیرجان هستند. خوشبختانه تمام این عروسک‌ها در فهرست میراث ناملموس به ثبت رسیده‌اند. فاطمه پورخسروانی مدیر آموزشگاه شهرنگار هدف از ارسال این عروسک‌ها را زنده نگه داشتن آداب و رسوم منطقه سیرجان عنوان کرد. وی در ادامه صحبت‌های خود افزود: از کودکی در خانواده سنتی و با آداب و

- مهشاد عسکری -  
به همت علی سعادت آذر، رایزن فرهنگی ایران در ژاپن و با توجه به نزدیک شدن به "شب یلدا" اولین نمایشگاه عروسک‌های بومی و محلی با هدف نمایش تنوع قومی، فرهنگی و آداب رسوم اقوام ایرانی با عنوان دایا (نامی قدیمی و اصیل به معنای مادر یا دایه) با حضور و مشارکت طیف گسترده‌ای از هنرمندان کشورمان و فعالین در این عرصه در شهر توکیو ژاپن برگزار شد. در این نمایشگاه ۱۵۸ عروسک از ۶۵ شهر ایران به عنوان نماینده‌های هر قسمت از ایران حضور داشتند. از جنوب شرق ۴ عروسک؛ نوروز، روزگار، شاهین و شهسوار سازودهل زن حضور داشتند. این عروسک‌ها توسط خانم فاطمه پورخسروانی طراح لباس و فعال حوزه صنایع دستی اهل سیرجان طراحی و ساخته شده‌اند. هریک از این عروسک‌ها، معرف

وضعیت اشتغال بانوان استان کرمان بررسی شد

## یکی مانده به آخر



اما طبق نمودار زیر نرخ بیکاری زنان این استان ها از کرمان پایین تر است.

از سوی دیگر طبق آمار ارائه شده توسط سازمان نظام مهندسی معدن کرمان ۶۰ درصد اعضای این سازمان را بانوان تشکیل می دهد.

این نرخ بیکاری برای زنان برای استانی که رتبه دوازدهم کشور را در فضای کسب و کار دارد برآورده نیست. توجه به این نکته ضروریست که در استان هایی که میزان نرخ بیکاری بیشتری دارند، میزان نرخ مشارکت اقتصادی نیز در آن ها نسبت به سایر استان ها کمتر است. این نکته باعث می شود تا اهمیت اشتغالزایی ملموس تر شود.

نرخ بیکاری زنان به عوامل مختلفی وابسته است. عواملی هم چون عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی که ملزم عجزم راسخ مسئولین برای کاهش بیکاری بین زنان کرمانی را می طلبد.

علی زینی وند استاندار وقت کرمان در فروردین ۱۴۰۰ دلیل این مطلب را بافت قومیتی و سنتی که در بخشی از استان حاکم است، دانست و گفت: این موضوع طبیعی است و همچنین بخش عمده اشتغال استان در صنعت است.

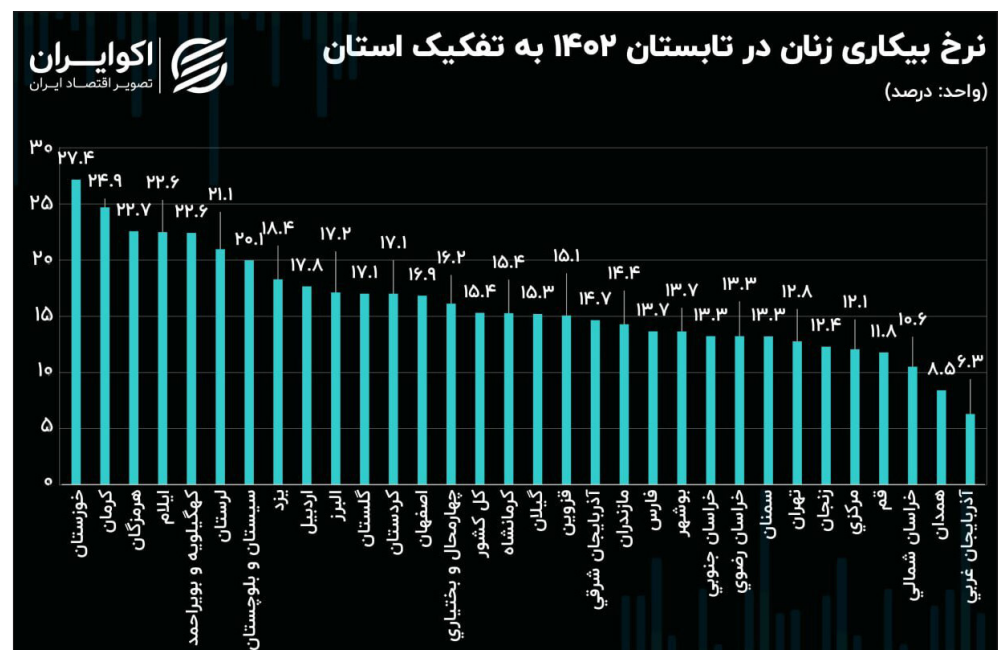
این سخنان توسط محمدمهدی فداکار استاندار فعلی کرمان در آبان ماه سال جاری به نوعی تایید شد. محمد مهدی فداکار در جلسه کارگروه اشتغال استان دلیل بالا بودن نرخ بیکاری بانوان کرمانی را اینگونه توصیف کرد: استان ما معدنی است و اختلاف نرخ بیکاری زنان و مردان به دلیل نوع کار استان است که اشتغال برای آقایان بیشتر است و سال آینده به وضعیت قابل قبولی می رسیم.

این سخنان استانداران کرمان در حالی است که استان کرمان از لحاظ تعداد معادن بعد از استان های خراسان رضوی، اصفهان، آذربایجان غربی، مرکزی و سمنان قرار دارد.

- مهشاد عسکری -

در اسفند ماه سال گذشته سرپرست سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان کرمان، نرخ بیکاری مردان در استان را ۴٫۸ درصد عنوان کرد در حالی که متوسط کشوری عددی در حدود ۷ درصد است. هرچند بیکاری مردان در استان کرمان وضعیت بهتری نسبت به متوسط کشوری دارد، اما آمار مربوط به زنان عدد ۲۷٫۳ را نشان میدهد که این عدد نسبت به متوسط کشوری که عدد ۱۱٫۴ درصد است، نشانگر کم توجهی به اشتغال زنان در استان پهناور کرمان است. در جلسه کارگروه اشتغال استان کرمان که در آبان ماه امسال تشکیل شد، شاهد تغییراتی در این آمار هستیم. در این جلسه نرخ بیکاری زنان ۲۴٫۹ درصد و نرخ بیکاری مردان ۴٫۵ درصد اعلام شد.

بررسی های آماری سال های اخیر عزمی جدی برای بهبود این وضعیت را نشان نمی دهد.



استان هایی که میزان نرخ بیکاری بیشتری دارند، میزان نرخ مشارکت اقتصادی نیز در آن ها نسبت به سایر استان ها کمتر است



تارا شهبابی نژاد مدیر پشتیبانی سایت شرکت گلستان در گفتگو با زن و اجتماع:

## بال پرواز دخترانمان می شویم

• زنان قوی برای رسیدن به خواسته‌هایشان تلاش می کنند

مردانه عنوان کرده است.  
■ لطفا خودتان را برای مخاطبین ما معرفی کنید.

تارا شهبابی نژاد متولد شهریور ۵۷ و دارای مدرک کارشناسی حسابداری هستم. ۲۴ سال تجربه کاری در صنعت پخش دارم؛ همچنین در حال حاضر به عنوان مدیر پشتیبانی سایت شرکت

غذایی گروه تجاری گلستان به عنوان تنها زن با سمت مدیر پشتیبانی سایت در جنوب شرق کشور و همچنین تنها بانوی عضو هیات رئیسه انجمن صنعت پخش در استان کرمان نیز به شمار می آید. وی در مصاحبه‌ای اختصاصی با نشریه زن و اجتماع نکات قابل تاملی از مدیریت و کار در محیط

-الهام زندوئوقی-

مسیر پیشرفت و موفقیت برای هیچکس مسیری راحت نبوده است. در این میان زنان به واسطه مسئولیت مادری و محدود بودن مشاغل راه سخت‌تری پیش‌رو دارند. اما همواره زنان با اراده مسیر را برای دیگران هموار کرده‌اند. تارا شهبابی نژاد در صنعت

# کرمون گردی فقط با کرمان تورز



## در حقیقت

### توانایی‌های زن‌ها

کمتر از معجزه نیست.

مجموعه فروشگاه‌های زن‌جیره‌ای هفت از اواخر سال ۹۰ در سطح کشور راه اندازی شد و موفق عمل کرده است. حدود سه سال پیش به پیشنهاد من در جنوب‌شرق راه اندازی شد. من به عنوان مدیر پشتیبانی این مجموعه، با انگیزه رفاه شهروندان و به منظور ایجاد اشتغال برای جوانان خواستم کاری انجام داده باشم و امروز فکر می‌کنم توانستیم موثر باشیم.

■ از مسیری که تا به امروز پیموده‌اید راضی هستید؟

بله؛ البته هنوز اهداف بزرگتری دارم و برنامه‌هایی برای آینده دارم که در حال برنامه‌ریزی برای آن هستم.

■ با توجه به اینکه مادر دخترانی نوجوان هستید؛ فکر می‌کنید دختران امروز چه مزیتی نسبت به ما و مادرانمان دارند؟

ما و نسل قبل از ما محدودیت‌ها و جامعه بسته‌ای داشتیم که سد راه ما بودند و برای رسیدن به اهدافمان باید می‌جنگیدیم. اما به واسطه‌ای که آن سدها شکسته شده و محدودیت‌ها به مراتب کمتر شده ما توانستیم بال پروازی به دخترانمان بدهیم که اگر بخواهند می‌توانند برای خودشان و جامعه مفید باشند.

■ به عنوان یک مادر مهم‌ترین توصیه‌ای که به دخترتان داشته‌اید چه بود؟

از دخترم خواستم یاد بگیرد که خودش را باور داشته باشد. اگر به خود و توانایی‌های خود باور داشته باشید؛ قطعاً موفق خواهید شد. همیشه به او تاکید داشتم نیازی به معجزه نیست؛ در واقع «زن» یک معجزه است و می‌تواند معجزه خلق کند در حقیقت توانایی‌های زن‌ها کمتر از معجزه نیست.

■ سخنی برای دختران بگویید.

دنیای خود را خودتان بسازید یک زن قوی همیشه تلاش می‌کند تا به هرآنچه می‌خواهد برسد.

مجموعه تنها خانمی هستم که در این جایگاه قرار دارم. با توجه به اینکه از دیدگاه جامعه این شغل، مردانه محسوب می‌شود؛ کمتر زنی سراغش می‌رود.

واحد پشتیبانی شامل انبار، توزیع، مالی و اداری است. با توجه به اینکه در قسمت انبار و توزیع (لجستیک) تمامی همکاران مجموعه مرد هستند و ماهیت کاری است؛ مدیر زن بودن در این قسمت‌ها بسیار دشوار است ولی غیر ممکن نیست. وظایف مدیریت این واحد شامل حمل و نقل ورودی و خروجی، مدیریت انبار، مدیریت ناوگان توزیع، کنترل موجودی و مدیریت ارائه خدمات به مشتریان در زمان مناسب، توانایی مدیریت بحران، مدیریت واحدهای اجرایی و بهینه سازی فرآیندهای لجستیک است.

■ خانم شهبانی‌نژاد؛ شما تنها بانوی عضو هیات رئیسه انجمن صنعت پخش استان کرمان هستید. کمی از صنعت پخش برایمان بگویید.

صنعت پخش جایگاه استراتژیکی در کل دنیا دارد. اکثر مردم توجه نمی‌کنند که چطور غذا و دارو حتی در دورافتاده‌ترین مناطق کشور به راحتی در دسترس مردم قرار می‌گیرد. نقش شرکت‌های پخش در این میان بسیار حائز اهمیت است و ما به صورت ۲۴ ساعت در تمام نقاط کشور واسط بین تولید کننده و مردم هستیم.

■ چطور به این جایگاه رسیدید؟

از ابتدا استقلال مالی و حضور در جامعه برایم بسیار با اهمیت بود. حتی شاغل بودن تنها شرطم در زمان ازدواج بود. در این مسیر بسیار سختی کشیدم. از حسابداری شروع کردم و در طول سال‌ها با تلاش بسیار به جایگاهی که در حال حاضر دارم رسیدم.

■ مسبب راه اندازی فروشگاه‌های زن‌جیره‌ای هفت در شهر کرمان شما هستید کمی از انگیزتان برای انجام این کار بگویید؟

گلستان و فروشگاه‌های زن‌جیره‌ای هفت و عضو هیات رئیسه انجمن صنعت پخش استان کرمان مشغول خدمت رسانی می‌باشم.

■ کار خود را از کجا و چطور آغاز کردید؟

با مدرک دیپلم شروع به کار کردم و همزمان با کار، تحصیل را هم ادامه دادم؛ در زمان فارغ التحصیلی فرزند دوم به دنیا آمد.

■ به عنوان یک مادر شاغل چه دغدغه‌هایی داشتید؟

به عنوان یک مادر، «شاغل بودن» سخت است. در این حالت شما علاوه بر مسئولیت مادری، در اجتماع نیز مسئولیتی دارید که باید آن را نیز به خوبی انجام دهید.

وسواسی که مادرها روی بچه‌ها دارند، برای مادران شاغل سخت‌تر است. اما بچه‌ها به شما چیزهای زیادی می‌آموزند.

■ برای کسانی که قصد ورود به بازار کار را دارند، چه توصیه‌ای دارید؟

تجربه من در طول زندگی شغلی‌ام این بود که برای ورود به عرصه کار الزاماً نیاز به سرمایه نیست. برای مثال خدا رحمت کند آقای محمد گرامی بنیانگذار شرکت چای گلستان را که ۲۳ سال پیش با تلاش و سرمایه شخصی این شرکت را تاسیس کردند که امروز نسل سوم این خانواده سفره‌ای چندین هزار نفری به وسعت ایران پهن کرده‌اند. این انسان‌های گرانقدر که سرمایه‌شان را در اختیار ما می‌گذارند تنها انتظارشان از ما امانت‌داری و صداقت است و می‌توانیم با تلاش و پشتکار به جایگاه مدنظرمان برسیم.

■ شما در کشور تنها خانم در سمت خودتان در گروه تجاری گلستان هستید، کمی از وظایف و مسئولیت‌هایتان بگویید؟

بله؛ در صنعت غذایی گروه تجاری گلستان در سمت مدیر پشتیبانی



سبک روستیک در طراحی داخلی:

## بازگشت به طبیعت و اصالت

حس آرامش را در فضا فراهم می‌آورد. ۲. اصالت و زیبایی: استفاده از مصالح طبیعی و جزئیات دست‌ساز، برای طراحی فضاهای شگفت‌انگیز و زیبا در منزل ایجاد می‌کند. ۳. حفظ میراث فرهنگی: این سبک می‌تواند به حفظ ارزش‌ها و میراث فرهنگی هر منطقه کمک کند. توجه داشته باشید هماهنگی بین عناصر مختلف چون چوب، پارچه، سرامیک و فلزات برای ایجاد تعادل و هماهنگی در فضا بسیار حائز اهمیت است.

از سوی دیگر استفاده از نورپردازی مطلوب به منظور بهبود زیبایی و احساس روستایی بودن فضا حائز اهمیت است.

در نهایت، سبک روستیک در طراحی داخلی، یک انتخاب شگفت‌انگیز برای آنهایی است که زمانی طبیعت را به دنبال داشته‌اند یا می‌خواهند به دنبال راحتی و آرامش دائمی باشند. این سبک می‌تواند به احساسات ما ارتباط مستقیم و خاصی ایجاد کند و فضاهایی چهارگانه و دل‌انگیز برای زندگی خصوصی و اجتماعی ارائه دهد.

باز، نور طبیعی فراوان، همچنین استفاده از الگوها و طرح‌های زمینه‌ای و گل و گیاهان در داخل منزل اشاره کرد.

گره‌های چوب و زنگ‌زدگی طبیعی فلز نمونه‌هایی از این عناصر طبیعی هستند.

ریشه طراحی داخلی روستیک به مهاجران آمریکا برمی‌گردد که در قرن نوزدهم تصمیم گرفتند خانه‌های خود را دور از شهرها بسازند. بسیاری از این افراد، به دلیل محدودیت فضا و سنگینی مبلمان، اثاثیه کمی را به خانه‌های جدید خود آورده بودند. این مهاجرین پس از مستقر شدن در منازل جدید خود تصمیم گرفتند با استفاده از مواد طبیعی که در محیط اطراف یافت می‌شد دکوراسیون آنها را بسازند. به همین دلیل طراحی روستیک نسبت به سبک‌های سنتی اروپایی یا سبک‌های استعماری مرسوم در ایالت‌های شمال شرقی آمریکا تفاوت‌های زیادی داشت و دارای جذابیت‌های خاص خود بود.

### مزایای سبک روستیک

۱. ارتباط با طبیعت: این سبک با ایجاد ارتباطی مستقیم با طبیعت،

- حوریه صراف زاده /

کارشناس معماری-

طراحی داخلی با سبک روستیک یک روند پرتطرفداری در دنیای طراحی داخلی است که این روزها دستخوش توجه بسیاری از افراد و متخصصان شده است. این سبک، بازگشتی به زمان‌های گذشته و ارتباط بیشتر با طبیعت و اصالت را در خود دارد. در ادامه، به بررسی ویژگی‌ها، مزایا و نکات کلیدی این سبک زیبا در طراحی داخلی می‌پردازیم.

### ویژگی‌های سبک روستیک

روستیک در زبان فارسی به معنای «روستایی» است. طراحی روستیک به طور کلی نوعی طراحی طبیعی، قدیمی و غیررسمی به حساب می‌آید. سبک روستیک زیرشاخه‌ها و انواع مختلفی دارد و سبک‌هایی مانند توسکانی، ساحلی و کلبه‌ای را شامل می‌شود. این سبک در طراحی داخلی، بازنمایی از طبیعت و جاداری حاکم بر زندگی روستایی از گذشته تا کنون است. از جمله ویژگی‌های این سبک می‌توان به استفاده از مصالح طبیعی مانند چوب، سنگ و آهن، فضاهای

این سبک، بازگشتی به زمان‌های گذشته و ارتباط بیشتر با طبیعت و اصالت را در خود دارد

# پاکسازی و فیشال

## تخصصی پوست

## تأثیر سبک زندگی بر سلامت روان



-آناهیتا آقاباسی / روان درمانگر بالینی-

سبک زندگی یا life style یکی از موضوعات محبوب و پر بحث در دهه‌های اخیر است.

در بسیاری از جوامع شکل مطلوبی از سبک زندگی ارائه می‌شود تا سایر مردم از آن سبک الگوبرداری کنند و به اهداف و ارزش‌هایی که تعریف شده نزدیک شوند. هر فردی در زندگی سبک خاصی از رفتارها و ارزش‌ها را الگوی زندگی خود قرار می‌دهد و بر پایه‌ی این جهت‌گیری‌ها به ادامه حیات می‌پردازد.

"الفرد آدلر" نخستین فردی بود که اولین بار اصطلاح سبک زندگی را مطرح نمود. وی معتقد بود تا سن ۳۵ سالگی سبک خاصی از زندگی شکل می‌گیرد و انسان تصاویری ایده‌آلی از خود و محیط پیرامون در ذهنش می‌آفریند و بر اساس یک شیوه طراحی شده با جهان ارتباط برقرار می‌کند. سبک زندگی تصور و باورهایی را شامل می‌شود که فرد سرمایه‌های روانی‌اش را در راستای آنها به کار می‌گیرد؛ گاهی برخی تصورات و باورها سبکی را شکل می‌دهند که با

عمل فرد در راستای آنها احتمال می‌رود که سلامت روان او به مخاطره بیفتد. زمانی که فرد شکایت جسمانی دارد و وضعیت جسمی او در سطح مطلوبی نیست به دنبال آن از بعد روحی نیز در وضعیت مناسبی به سر نمی‌برد. سبک زندگی ناسالم ابعاد گوناگونی از جمله روانی، اجتماعی، معنوی و ... دارد که شامل انتخاب‌های استرس‌زایی مانند تغذیه نامناسب / روابط ناسالم عاطفی و اجتماعی / خواب ناکافی / روابط جنسی کنترل نشده / گرایش به استفاده از مواد مخدر می‌باشد؛ در نتیجه انتخاب‌های نامناسب و ناسالم تعادل جسمی و روانی را به هم می‌ریزد و از عوامل عمده ناکامی‌ها شکست‌ها و بیماری‌های جسمی و روانی همین انتخاب‌های ناسالم است.

همه انسان‌ها در سراسر زندگی یکی از موارد سبک ناسالم را تجربه می‌کنند و این به آن معنا نیست که سبک زندگی کلی فرد همیشه و یا به طور کل ناسالم است یا خواهد ماند. گاهی افراد به دلیل ناکامی‌ها به دنبال اصلاح ارزش‌ها و رفتارهایی که منجر به آن ناکامی شده، می‌روند. در چنین حالتی نمی‌توان سبک زندگی را به طور مطلق سالم و یا

ناسالم دانست. در سبک زندگی سالم علیرغم تلاطم‌ها و به هم خوردن تعادل و دست زدن به برخی انتخاب‌های نامناسب فرد در صدد برقراری نوعی صلح میان خودش و محیط اطرافش است.

مدیریت استرس / رفع نیازها / ایجاد تعادل در روابط عاطفی و اجتماعی / حل مسئله محور مشکلات عاطفی / دوری از آنچه که موجب آسیب‌های جسمانی می‌گردد مانند: (مصرف مواد مخدر / تغذیه ناسالم / رفتارهای پرخطر و ... ) از جمله مواردی هستند که در سبک زندگی سالم مشاهده می‌گردد. مطالعات متعددی نشان می‌دهند که ۵۳ درصد علل مرگ و میر ارتباط زیادی با سبک زندگی افراد دارد به صورتی که سازمان بهداشتی جهانی WHO یکی از مهم‌ترین اهداف تعیین شده خود را تا سال ۲۰۲۰ متمرکز بر ارتقا سبک زندگی سالم در افراد جامعه دانسته بود. تغییر سبک زندگی در راستای ایجاد رفتار و عادات سالم به ارتقاء سلامت روان در زندگی کمک شایانی می‌کند و موجب احساس رضایت از زندگی / خودشنوایی / سطح سلامت و رفاه / و بهبود کیفیت کلی زندگی فرد می‌شود.



**سبک زندگی تصور و باورهایی را شامل می‌شود که فرد سرمایه‌های روانی‌اش را در راستای آنها به کار می‌گیرد**

# پاکسازی و فیشال

## تخصصی پوست



## نقش کلانژن در پوست و بدن

بدن با خوردن غذاهای حاوی ویتامین سی افزایش دهیم، مصرف خوراکی‌هایی مثل کیوی، مرکبات به خصوص پرتقال، سبزیجات با برگ‌های سبز و قرمز. (اگر بدنتان نمی‌تواند ویتامین سی را در خود ذخیره کند حتما مقدار کافی از آن را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید وگرنه میزان کلانژن کم می‌شود و پوست دچار چین و چروک خواهد شد)

علاوه بر مصرف خوراکی‌ها می‌توانیم از محصولات آرایشی مثل سرم‌ها و کرم‌ها که قابلیت ساخت کلانژن در پوست را دارند به صورت موضعی استفاده کنیم همچنین خوردن مکمل‌های دارای کلانژن نیز می‌تواند تا حدودی کمک کند و به این صورت می‌توانیم از چروک شدن پوست خود جلوگیری کرده و به سلامت بدن خود کمک کنیم.

سازی کلانژن در بدن خود اهمیت بدهیم زیرا بالا رفتن سن و کاهش کلانژن در بدن روی حفظ و ترمیم بافت‌ها، شرایط پوست، ناخن‌ها و حتی بیماری‌های قلبی و دردهای دیگر تاثیر می‌گذارد.

وجود کلانژن کافی در بدن به مقدار پروتئینی بستگی دارد که روزانه مصرف می‌کنیم پس لازم است که هر روز گوشت بدون چربی، ماهی، لبنیات، محصولات سویا و سبزیجات در رژیم غذایی خود مصرف کنیم، همچنین میزان تولید کلانژن را در



**وجود کلانژن کافی در بدن به مقدار پروتئینی بستگی دارد که روزانه مصرف می‌کنیم**

-پریازندوثوقی/ مشاور مراقبت‌های پوستی-  
کلانژن پروتئینی است که با تشکیل شبکه مولکولی، باعث ایجاد، حفظ و ترمیم سلول‌های بدن می‌شود که مقدار معین آن در بدن لازم است زیرا بدون کلانژن عملکرد بدن سالم نخواهد بود و بدن فعالیت‌های درونی روزانه‌اش را نمی‌تواند به درستی انجام دهد مثل ترمیم زخم‌ها.

ویژگی اصلی کلانژن حفظ خاصیت ارتجاعی پوست است که آن را جوان، لطیف و نرم نگه می‌دارد، با بالا رفتن سن، بدن دیگر نمی‌تواند پروتئین موجود در غذاها را جذب کند و میزان تولید کلانژن در بدن کاهش می‌یابد، میزان تولید کلانژن از سن ۲۵ تا ۳۵ سالگی ۵۰ درصد در بدن کم می‌شود اما در سن ۴۵ سالگی ناگهان ۳۵ درصد در بدن افت می‌کند. به همین دلیل لازم است به ذخیره

کرمون گردی فقط با کرمات تورز



## درد قاعدگی

در مورد دردهای قاعدگی خود لطفاً به موارد زیر دقت فرمایید:

- در صورت هرنوع درد قاعدگی که به مسکن پاسخ نمی‌دهد حتماً یک ویزیت متخصص زنان داشته باشید خصوصاً اگر درد شما در دوران جوانی یا میانسالی آغاز شده باشد.

- در صورت تجویز مسکن یا داروهای هورمونی توسط پزشک حتماً داروها را طبق دستور مصرف کنید.

- استفاده از دوش یا کیسه آب گرم، پوزیشن سجده حین درد، ماساژ و دمنوشهای گیاهی آرامبخش به کاهش درد شما کمک میکند.

- ورزش منظم و خواب کافی و مصرف میوه جات و سبزیجات در کاهش درد موثر است.

- مصرف مکمل‌های حاوی ویتامینهای گروه ب و ویتامین ای، کلسیم و منیزیم  
- کاهش مصرف نمک و شکر و کافئین و الکل

جمله اندومترئوز، عفونت‌ها، کیستهای تخمدانی، فیبروم، آدنومیوز، جابجایی آی یو دی و دردهای عصبی لگن مرتبط است.

بطور کلی هر نوع درد قاعدگی باید از نظر مشکلات لگنی بررسی شود.

اولین راه بررسی علت دردهای قاعدگی مشاوره با پزشک و در صورت لزوم انجام سونوگرافی لگن است. اگر بررسی‌ها نرمال باشد استفاده از مسکنها برای کاهش درد کافی است و درعدم پاسخ به مسکن، داروهای هورمونی توسط پزشک تجویز می‌شود. در مواردی که بیمار به هیچ دارویی پاسخ ندهد و بررسی‌ها نیز نرمال باشد گاهی از لاپاروسکوپی تشخیصی برای مشاهده لگن استفاده می‌شود.

اگر در سونوگرافی عامل غیر نرمالی برای درد گزارش شود، اغلب با درمان یا برطرف کردن آن عامل درد بیمار بهبود می‌یابد.



**درعدم پاسخ به مسکن،  
داروهای هورمونی  
توسط پزشک تجویز  
می‌شود.**



-دکتر اعظم برخوردار/

فوق تخصص زنان و زایمان-

درد قاعدگی یکی از مشکلات بسیاری از زنان در سن باروری می‌باشد. این درد در موارد شدید منجر به کاهش راندمان کاری و کیفیت زندگی می‌گردد.

دردهای قاعدگی به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود. دردهای اولیه از نوجوانی و با شروع قاعدگی آغاز می‌گردد و دردهای ثانویه سالها پس از شروع قاعدگی و در جوانی یا میانسالی شروع می‌شود.

دردهای اولیه اغلب فیزیولوژیک است و مربوط به نوسانات هورمونی می‌باشد این دردها از روز قبل یا روز اول خونریزی شروع میشود و در زیر شکم و محل تخمدانها احساس شده و گاهی به کمر و رانها انتشار دارد و با مصرف مسکن کاهش می‌یابد و در روزهای پایانی قاعدگی از بین میرود. دردهای ثانویه گاهی یک هفته قبل از قاعدگی شروع می‌شود، اغلب به مسکن پاسخ کافی نمی‌دهد و گاهی بعد از پایان قاعدگی نیز ادامه دارد و بیشتر با بیماریهای لگنی از



## درمان ونگوگ با هنر



-ساره امینی / کارشناس ارشد هنر-

"ونسان ون گوگ" یکی از محبوب‌ترین هنرمندان هنر مدرن به حساب می‌آید. "ون گوگ" بعد از "رامبراند" بزرگترین نقاش هلندی محسوب می‌شود. نگاه او به زندگی و هنر بسیار جالب است. "ونسان ون گوگ" از طریق هنر احساسات را خود نشان می‌دهد و برمی‌انگیزاند. به طور قطع می‌توان گفت که او از هنر به عنوان یک وسیله درمانی برای بیماری‌های خود استفاده می‌کرد؛ زیرا او از سنین پایین با بیماری‌های روانی دست و پنجه نرم می‌کرد و در اواخر قرن نوزدهم خود را به یک بیمارستان روانی در جنوب فرانسه منتقل کرد. طبق گفته بیمارستان، او پربرترین دوره زندگی خود را در آنجا سپری کرده است. او بیش از صد طراحی و صد و پنجاه نقاشی را در زمانی که در بیمارستان بستری بود خلق کرد. وی حدود یک سال در بیمارستان بستری بود و خلق آثار هنری به او کمک کرد تا قبل از مرگ، تعادل عاطفی خود را حفظ کند.

بسیاری از مردم در مورد بیماری‌های احتمالی اسکیزوفرنی یا افسردگی شیدایی اطلاعاتی دارند.

اسکیزوفرنی باعث می‌شود افراد ارتباط خود را با واقعیت از دست بدهند. احساس و افکار قارچی (پوچی) که دارند بر واقعیت زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد و اگر فرد افسرده شیدایی نیز بود، این بدان معناست که خلق

و خوی او بین دوره‌های شیدایی و افسردگی تغییر می‌کند.

این بدان معناست که در حالی که او افسرده شیدایی هست، ممکن است با انرژی زیادی احساس اوج کند. فرد ممکن است سطح فعالیت بیشتری داشته باشد و نیاز کمتری به خواب داشته باشد. در حالی که در چهره‌های افسرده ممکن است احساس غم و اندوه زیادی در پوچی یا ناامیدی دیده شود.

او انرژی بسیار کمی برای نقاشی داشت و به طور کلی سطح فعالیت پایینی داشت. حال نقاشی‌ها قطعاً می‌توانند احساسات خاصی را منتقل کنند.

وجه مشترک اکثر نقاشی‌های او، یک درخت بزرگ به نام سرو است. در نقاشی‌های ون گوگ سرو نماد انگیزه‌های فراوان است و معمولاً فضای زیادی را در نقاشی‌های او اشغال می‌کند. آن‌ها از پایین صفحه شروع می‌شوند و درست به بالای نقاشی می‌رسند که به آن‌ها یک شخصیت کاملاً غالب می‌دهد. فرم غالب و رنگ تیره آن‌ها بر منظره غلبه دارد.

نقاشی‌های "ونسان ون گوگ" امروزه بسیار محبوب هستند، زیرا او زندگی خود را از طریق آثارش بیان می‌کند و استفاده از رنگ‌ها و استفاده از نمادها و رنگ‌های پر جنب و جوش، نقاشی‌های او را بسیار جالب می‌کند. یکی از نقاشی‌هایی که می‌خواهم به تفصیل شرح دهم شب پر ستاره‌ای که "ون گوگ" در بیمارستان روانی سنت رمی فرانسه نقاشی کرد. درخت سرو تیره که توجه همه را

به خود جلب می‌کند و فضای زیادی را در خود اشغال می‌کند و از پایین بوم به سمت بالا می‌رود. درخت تیره تضادی را با آسمان روشن و ستاره‌ها ایجاد می‌کند در حالی که خطوط سرو عمودی و تیز هستند و خطوط در آسمان نسبتاً موج دار و افقی هستند. قلم موی نقاشی پویا است و حرکت زیادی در نقاشی وجود دارد.

به عنوان تضاد دیگر، می‌توانید درخت ارگانیک و آسمان را با اشکال هندسی دهکده کوچکی که در گوشه سمت راست می‌بینید مقایسه کنید. روستا فضای بسیار کمی را در نقاشی اشغال می‌کند و می‌توانید ساختمانی را ببینید که شبیه یک کلیسا است.

ون گوگ علاوه بر علاقه‌اش به نقاشی سرو و مناظر، عاشق نقاشی گل آفتابگردان بود.

متأسفانه "ون گوگ" هرگز به عنوان یک هنرمند موفق را در زمان زندگی خود به دست نیاورد، اما اکنون آثار او میلیون‌ها دلار ارزش دارد. هنر زیبایی او آنقدر احساسات را نشان می‌دهد که ما هرگز به طور کامل نمی‌توانیم آن‌ها را درک کنیم.

ون گوگ افکار و عقاید زیادی را با برادرش تئو به اشتراک گذاشت. خاطرات و نامه‌های او بینش‌های زیادی در مورد وضعیت عاطفی او به ما می‌دهد، اما بسیاری از آن‌ها همیشه برای ما راز باقی می‌مانند. ما فقط می‌توانیم در مورد مقاصد او و معانی نمادها و رنگ‌های موجود در آثار هنری او فرضیاتی داشته باشیم.

ما نیز می‌توانیم احساسات و عواطف خود را در نقاشی‌های خود بیان کنیم.

■ ■ ■  
"ون گوگ" از هنر به

عنوان یک وسیله

درمانی برای بیماری‌های

خود استفاده می‌کرد



## مسجد جامع کرمان؛ قصه‌گوی تاریخ

این بنا در طول تاریخ بارها مورد مرمت قرار گرفته است. باستان‌شناسان آثار مرمت و بازسازی‌هایی از زمان شاه عباس در این بنا یافته‌اند. علاوه بر این مسجد جامع کرمان در دوران زندیه نیز مورد مرمت قرار گرفته است.

این بنای ۷۰۰ ساله حوادث تاریخی زیادی را به خود دیده است یکی از این حوادث که هنوز آثارش بر تن این بنل مانده است، حمله آقامحمدخان به کرمان است. آثار شلیک گلوله بر سردر شرقی مسجد جامه یادگاری از آن زمان است. اواخر نیز به دلیل پایین بودن سطح مسجد از سطح خیابان و نفوذ آب‌های زیرزمینی شبستان این مسجد در محاصره آب قرار گرفته بود. گرچه به نظر می‌رسد این مشکل به صورت مقطعی حل شده باشد.

مسجد جامع مظفری کرمان به عنوان یکی از قدیمی‌ترین مساجد ایران در سال ۱۳۱۵ هجری شمسی در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است. مسجد جامع کرمان دارای امکاناتی مانند دسترسی آسان به وسایل حمل و نقل عمومی و نزدیکی به بازار است.

کرمان یکی از جذاب‌ترین نمونه‌های مسجد چهار ایوانی در کشور است. آرتور پوپ، باستان‌شناس معروف آمریکایی این مسجد را به‌عنوان یکی از مفاخر معماری اسلامی- ایرانی می‌داند. مصالح به‌کار رفته در ساخت این مسجد بیشتر سنگ، گچ، آجر و کاشی‌های رنگارنگ است.

در ضلع غربی مسجد کاشی کاری‌های معرق محراب نیز قرار دارد که جزء پر اهمیت‌ترین و زیباترین بخش‌های این مسجد است. همچنین باید اشاره ای به کاشی کاری‌های معرق محراب نیز داشته باشیم که در ضلع غربی مسجد قرار دارند. برخی از کارشناسان این کاشی کاری‌های معرق محراب و سردر شرقی مسجد را ارزشمندترین بخش بنا می‌دانند.

جدا از کاشی‌کاری‌های جذاب، مقرنس‌کاری‌های سردر شرقی مسجد هم واقعا دیدنی است. در دو طرف در ورودی بزرگ مسجد که در این قسمت قرار گرفته دو ستون به شکل پیچک از جنس سنگ خواهید دید. روی آن‌ها با گچ پوشانده شده و روی این گچ‌ها هم با کاشی‌های کوچک تزئین شده است.

راضیه هاشمی-راهنمای تور مسجد جامعه کرمان یکی از مکان‌های دیدنی و جذابی است که بازدید از آن رایگان است. نزدیکی به دیگر مکان‌های تاریخی همچون موزه زرتشتیان، مسجد وکیل و قلعه دختر؛ این مکان را به یکی از مقاصد گردشگران تبدیل کرده است.

مسجد جامعه که به دلیل دوره ساخت آن (دوره آل مظفر) به مسجد مظفری هم شهرت دارد، دره ۷۰۰ سال پیش و به شکرانه برگشت سالم از جنگ توسط امیر مبارزالدین محمد مظفری ساخته شده است. مسجد جامع مظفری کرمان دارای سه درب ورودی است که هرکدام در ضلع‌های غربی، شرقی و شمالی قرار دارند. در ضلع شرقی یک سردر بزرگ با کاشی‌کاری‌های زیبا به چشم می‌خورد که بالای آن نیز یک ساعت تعبیه شده و زیبایی فوق‌العاده ای به این مسجد داده است. حاشیه محراب نیز از سنگ مرمر ساخته شده و یک سری خطوط زیبا بر روی آن باعث شده تا زیبایی محراب چندبرابر شود. همچنین در طراحی این قسمت، رنگ زرد به کار رفته است. مسجد جامع

آرتور پوپ،  
باستان‌شناس معروف  
آمریکایی مسجد جامع  
کرمان را به‌عنوان یکی  
از مفاخر معماری  
اسلامی- ایرانی  
می‌داند.



### شال و روسری فوکا

#### فروش انواع اسکارف، شال و روسری

با سابقه بیش از ۱۰ سال فعالیت در کرمان

@fokascarf

۰۹۳۰۶۱۴۵۲۱۱

کرمان، میدان آزادی، پاساژ حافظ، واحد ۷۱





زوج کوهنورد کرمانی:

## کوهنوردی ورزش نیست؛ ماجراجویی است

جعفری: چون کوهنوردی سبک زندگی افراد را تغییر می‌دهد. تجربیات منحصر به فردی در کوه به دست می‌آورد که در جای دیگر نمی‌توانید آنها را کسب کنید. در واقع کوهنوردی ورزش نیست بلکه یک ماجراجویی است که در آن فرد و توانایی هایش به چالش کشیده می‌شود و هر فردی می‌تواند خودش را محک بزند.

### ■ چطور وارد این ورزش شدید؟

بیرمی‌نیا: به دلیل علاقه پدرم به کوهنوردی؛ من نیز به این ورزش علاقه مند شدم. اولین بار ۶ یا ۷ سال داشتم که با پدرم تا دامنه کوه چهلتن رفتم. اولین بار بود فضای کوه را می‌دیدم. با دیدن سنگها و صخره‌ها و مشاهده ابهت و عظمت کوه احساس کردم با تمام وجودم به کوه علاقه مند هستم.

سال‌های زیادی کوهرو بودم و در

### کوهنوردی چیست؟

بیرمی‌نیا: کوهنوردی یعنی به چالش کشیدن خودت و تلاش برای پشت سر گذاشتن چالش‌های خطرناک. البته این کار نیازمند داشتن ذهنی قوی است. به نظرم کوهنورد واقعی کسی است که برای به چالش کشیدن خودش ریسک‌های فراوانی را می‌پذیرد.

جعفری: کوه برای من بیشتر شبیه یک مدرسه است. مدرسه‌ای که همه چیز حتی تنفس و نحوه قدم برداشتن اصولی را به شما آموزش می‌دهد.

### ■ چرا کوهنوردی را به عنوان ورزش انتخاب کردید؟

بیرمی‌نیا: کوهنوردی به من کمک می‌کند تا ذهنم را آزاد کنم و به قول معروف از ماتریکس زندگی روزمره خارج شوم. با کوهنوردی احساس زنده بودن می‌کنم.

### -مehشاد عسکری-

نیمی از تنوع زیستی دنیا در کوه‌ها جای گرفته است. کوهستان‌ها فراهم کننده غذا، دارو و تنظیم کننده کیفیت اقلیم، آب، خاک، هوا برای بشر هستند.

به همین مناسبت با یک زوج جوان کوهنورد، گفتگویی انجام داده ایم. این زوج به دلیل علاقه شدید خود به کوهستان، زندگی مشترک خود را در کوهستان آغاز کرده اند.

### ■ لطفا خودتان را معرفی کنید

آیدا بیرمی‌نیا هستم فارغ التحصیل دانشگاه هنر؛ عاشق طبیعت، کوه و البته هنر و در حال حاضر در یک شرکت خصوصی مشغول به کار هستم. احمدرضا جعفری هستم متولد سال ۷۳ و در حال حاضر در یک کارگاه کوچک تولیدی ظروف مسی دارم.

■ تعریف شما از کوهستان و



مختلف کشور و حتی خارج از کشور را در برنامه های خود قرار داده ایم؛ اما الویت اولمان داخل کشور و دیواره های علم کوه، بیستون و ... هست .

## ■ آقای جعفری چطور ایده خواستگاری در کوهستان به ذهنتون رسید؟

دوست داشتم خواستگاری را خاص و در عین حال به صورت قافله گیرانه ای انجام دهم. فکر کردم که تنها جایی که این قابلیت داشته باشه فقط هنگام دره نوردی هست. البته دوستانم در انجام این کار کمک شایانی به من کردند. و فیلم برداری از این اتفاق را به عهده گرفتند. هرچند ریسک بالایی داشت. حتی از روی فیلم هایی که با موبایل گرفته شده بود یک کلیپ هم ساختند.

## ■ خانم بیرمی نیا واقعا غافل شدید؟! آن لحظه چه احساسی داشتید؟

احمدرضا همیشه یک مربی و همنورد عالی بود. همیشه جزو حامی ترین و امن ترین افراد زندگی من محسوب می شد. واقعا غافلگیر شدم چون اصلا فکر نمی کردم که اینکار را انجام بده. اون لحظه احساس می کردم وسط یک رویا هستم.

## ■ سخن آخر

بیرمی نیا: از مربی و همنورد خاصم؛ محمدرضا تشکر میکنم که همیشه همراه و مشوق من هست و باعث رشد و پیشرفت من شده.

به هم سن های خود می گویم اگر بدانید از زندگی چه می خواهید راهش را هم پیدا می کنید.

جعفری: در آخر از تمام دوستانی که باعث پیشرفت من شدند تشکر می کنم. به تمام افرادی که می خواهند وارد این رشته شوند تاکید می کنم که حتما راجع به مربی ها تحقیق کنید و حتما در دوره های آموزشی شرکت کنید. در محیط کوهستان اولین اشتباه ممکن است آخرین اشتباه شما شود.

که سالهاست هم چنان دنبالش می کنم.

جعفری: معمولا دوست دارم ماجراجویی کنم حتی اگه کوهنوردی هم نکنم باید سفر ماجراجویانه داشته باشم و به صورت تفریحی دره نوردی می کنم.

## ■ پس اوقات فراغت خود را چطور سپری می کنید؟

بیرمی نیا: ما تمام اوقات فراغتمان در حال تمرین سنگنوردی و آموزش هستیم و از این کار لذت می بریم. جعفری: کوه و مسائل مربوط به آن چنان در زندگی مان آمیخته شده است که حتی اوقات فراغت هم درگیر تمرین، آموزش و یادگیری هستیم

## ■ کدام کوه ها را با هم صعود کرده اید؟

چند مسیر سنگنوردی در منطقه سنگنوردی کوه شیوشگان (مسجد صاحب الزمان) را با هم گشایش کردیم. قله بالای چهار هزار متری استان کرمان و یک سری قله سه هزار متری و قله علم کوه را از مسیرگرده آلمان ها همچنین یک سری مسیرهای سنگنوردی را در مناطق مختلف ایران مثل اردکان یزد، پلخواب جاده چالوس و گراش خان سیستان و بلوچستان را نیز تجربه صعود مشترک داریم. به عنوان زنگ تفریح هم دره نوردی می کنیم.

## ■ کدام کوه است که دوست دارید با هم صعود کنید؟

بیرمی نیا: وقتی روی قله هستم و از زمین و زندگی ماشینی انسانها دورم، سرشار از آرامش می شوم. دوست دارم این احساس را در تمام کوه ها و دیوارها را با هم تجربه کنیم. من هنوز از احمدرضا یاد می گیرم و سعی میکنم به بهترین ورژن خودم تبدیل بشم. از تجربه های جدید کنار او استقبال می کنم.

جعفری: ما دوست داریم کارهای خیلی بزرگی باهم انجام بدیم. قله مرتفع و صعود از دیواره های

برنامه باشگاه ها برای صعود قله های مختلف شرکت می کردم. در برنامه های طبیعت گردی حضور داشتم تا اینکه ۳ سال پیش تصمیم گرفتم بصورت حرفه ای تر این ورزش را دنبال کنم. به دنبال یک مربی خوب برای سنگنوردی بودم که احمدرضا توسط دوستان کوهنوردی به من معرفی شد. کوهنوردی، سنگنوردی حرفه ای و دره رفتنم را با وجود احمدرضا شروع کردم.

جعفری: قبل از سال ۹۳ تکواندو را به صورت حرفه ای دنبال میکردم و چند مدال طلا نقره و برنز داشتم. اما اینکه برای پیروزی در مسابقات باید مبارزه تن به تن داشته باشم و به حریف ضربه بزنم، برایم سخت بود. یک روز به دعوت یکی از دوستانم به کوه هزار رفتم. سکوت، هوای پاک، و ابهت کوه من را شیفته خود کرد. از طرفی با دیدن آن صمیمیت بین اعضا، متوجه شدم من برای این رشته ساخته شدم. اسفند سال ۹۳ به تصادف شدید داشتم که موجب آسیب جدی به مچ پام شد بعد از آن تکواندو را رها کردم و به طور جدی کوهنوردی را شروع کردم.

## ■ چند سال است که به صورت حرفه ای این ورزش را دنبال می کنید؟

بیرمی نیا: بصورت حرفه ای تقریبا ۳ سال است که کوهنوردی میکنم. قبل از آن سالهای زیادی کوه می رفتم اما خودم را کوهنورد نمیدانستم. بلکه آن زمان فقط یک کوهرو بودم.

جعفری: از سال ۹۳ به صورت تفریحی شروع کردم بعد یک تصادف که آخر سال ۹۳ داشتم سال ۹۴ به صورت حرفه ای وارد رشته کوهنوردی شدم.

## ■ به جز کوهنوردی به چه فعالیت دیگری علاقه دارید؟

بیرمی نیا: در حال حاضر با توجه به اینکه شاغل هستم، زمان زیادی ندارم که به تمام علاایقم برسم. اولویت اولم را سنگنوردی و کوهنوردی قرار داده ام. هرچند زمان کمی برایم باقی می ماند اما عاشق نقاشی و تصویر سازی هستم



## کوهنوردی یعنی به چالش کشیدن خود و تلاش برای پشت سر گذاشتن چالش های خطرناک



احمد شفیعی معاونت توانبخشی بهزیستی استان کرمان در روز جهانی معلولین عنوان کرد:

## معلولین دارای توانمندی‌های زیادی هستند

معلولیت انجام داده است بگویند ارائه خدمات به منظور تسهیل روند زندگی همواره از الویت‌های سازمان بوده است. به همین منظور در بخش خدمات درمانی اقدامات موثری همچون؛ تقبل هزینه‌های بیمارستانی، انعقاد تفاهم‌نامه با بیمه سلامت، انعقاد قرارداد بیمه تکمیل درمان مددجویان، تقبل هزینه‌های دارویی افراد نیازمند از طریق هلال احمر، ارائه خدمات دندان پزشکی با همکاری هلال احمر، تقبل هزینه‌های خدمات توانبخشی براساس تعرفه اعلام شده از طرف بهزیستی کشور، خدمات دندان پزشکی برای معلولینی که نیاز به بیهوشی دارند، ارتز و پروتز و پرداخت کمک‌های موردی و مستمر، در سازمان انجام می‌شود. از طرفی اقداماتی هم چون تأمین و توزیع وسایل بهداشتی به افراد بستر گرا، به میزان ششصد هزار تومان در ماه به صورت متمرکز انجام می‌شود.

احمد شفیعی هستم دارای مدرک لیسانس فیزیوتراپی با ۲۰ سال سابقه کار و نزدیک به ۲ سال است که به عنوان معاون امور توانبخشی بهزیستی استان مشغول به کار هستم.

■ آیا آماری از تعداد معلولان استان کرمان در دسترس هست؟ و چه درصدی از این افراد تحت پوشش نهاد‌های حمایتی همچون بهزیستی و کمیته امداد هستند؟  
ما آماری از کل افراد دارای معلولیت در سطح استان نداریم اما آمارها حکایت از این دارد که به طور معمولی ۱۰ الی ۱۳ درصد افراد یک جامعه دچار معلولیت هستند. ما فقط آمار افرادی که در بهزیستی استان تشکیل پرونده داده و در سامانه ثبت شده اند و خدمات توانبخشی را دریافت می نمایند را داریم که تعداد آنها ۶۰۰۰۰ نفر می باشد

■ لطفا کمی از اقدامات حمایتی که سازمان از افراد و خانواده‌های دارای فرد

-مهشاد عسکری-

هدف از تعیین چنین روزی، درک و پذیرش افراد دارای معلولیت، افزایش آگاهی عمومی و تجلیل از دستاوردها و مشارکت‌های معلولان است.

۱۲ آذر در تقویم به نام روز معلولین نام گذاری شده است. این روز فرصتی است برای افزایش آگاهی و تفکر در مورد مسائل مرتبط با معلولیت. هدف از تعیین چنین روزی، درک و پذیرش افراد دارای معلولیت، افزایش آگاهی عمومی و تجلیل از دستاوردها و مشارکت‌های معلولان است.

نشریه زن و اجتماع در راستای رسالت خود، طی مصاحبه‌ای با جناب آقای احمد شفیعی معاونت توانبخشی بهزیستی استان کرمان به تشریح فعالیت‌های انجام شده در این سازمان پرداخته است.

■ لطفا خودتان را بیشتر معرفی کنید و بفرمایید چندسال به عنوان معاونت توانبخشی سازمان مشغول به کار هستید؟

مطابق آمار، تعداد افراد این جامعه افزایشی است. عوامل متعددی از جمله تصادفات، حوادث و بلایا، اختلالات ژنتیکی و مادرزادی و ازدواج‌های فامیلی دلیل افزایش آمار معلولین بوده است.

### ■ سخن آخر

معلولین دارای توانمندی‌های زیادی هستند که اگر شرایط برای آنان در سطح جامعه فراهم گردد می‌توانند این توانمندی‌ها را به منصفه ظهور برسانند. ما در سطح استان کرمان معلولین نخبه‌ای در سطح علمی، ورزشی، فرهنگی و فعالیت‌های اقتصادی داریم که لازم است به بهترین شکل ممکن در فعالیت‌های مربوط به خود بکار گمارده شوند.

۳ درصد از سهمیه  
استخدامی کشور به  
معلولین تخصیص داده  
شده است

وابستگی این افراد به دیگران می‌کاهد. همچنین تقلیل ساعت کاری برای کارمندان معلول در نظر گرفته شده است و معافیت مالیاتی برای افرادی که فرزند معلول دارند لحاظ شده است.

■ **نا مناسب بودن معابر یکی از مشکلاتی است که افراد ویلچر نشین همیشه با آن دست به گریبان هستند آیا اقداماتی در این مورد انجام شده است؟**

درخصوص مناسب سازی معابر نیز رایزنی‌ها با شهرداری انجام شده و در اکثریت خیابانهای اصلی ادارات بانک‌ها مناسب سازی به نحو مطلوبی انجام شده است.

■ **در سال‌های اخیر جامعه آماری معلولان کاهشی بوده یا افزایشی؟ شما علت را چه میدانید؟**

به منظور رفاه حال خانواده‌های دارای فرزند ناشنوا، کاشت حلزون به صورت رایگان انجام می‌شود و هزینه‌های تعمیر، تعویض و تنظیم دستگاه حلزون مصنوعی تا سقف ۸ میلیون ریال پرداخت می‌شود. البته این مبلغ به شرط وجود اعتبار و براساس گزارش مددکاری پرداخت می‌شود. از سوی دیگر وسایل کمکی و اندام‌های مصنوعی تا سقف ۳۰ میلیون تومان در سال براساس دستورالعمل مالی در اختیار مددجویان قرار می‌گیرد. همچنین خدمات توانپزشکی از طریق خرید خدمت تا سقف دستورالعمل مالی که ۱۸ میلیون تومان در سال است در اختیار افراد تحت پوشش قرار می‌گیرد.

■ **چه اقداماتی برای تحصیل و یا مهارت آموزی این افراد انجام شده؟**

کمک هزینه تحصیلی به دانش آموزان و کمک هزینه دانشجویی به دانشجویان هر ساله پرداخت می‌شود. کمک هزینه دانشجویی به دانشجویان دانشگاه‌های دولتی به صورت تشویقی و به دانشجویان غیردولتی به صورت شهریه تعلق می‌گیرد. درضمن کمک هزینه ایاب ذهاب به محصلین پرداخت می‌گردد.

■ **به منظور استقلال بیشتر این افراد در جامعه چه اقداماتی در جهت اخذ گواهینامه رانندگی برایشان انجام شده است؟**

اخذ گواهینامه رانندگی در صلاحیت راهنمایی رانندگی میباشد اما این معاونت برای افراد دارای معلولیت پلاک ویژه تعریف کرده است.

■ **چه اقدام موثری برای حضور بیشتر این افراد در جامعه از طریق ایجاد اشتغال برای این افراد صورت گرفته است؟**

براساس قانون حمایت از معلولین ۳ درصد از سهمیه استخدامی کشور به معلولین تخصیص داده شده است. این اقدامات زمینه حضور افراد دارای معلولیت را در جامعه فراهم میکند و از



## بررسی روز دانشجو در اروپا



علاوه بر این، دانشگاه‌های اروپایی به دلیل جمعیت زیاد دانشجویان بین‌المللی، هر هفته یک روز را به گردهمایی دانشجویان سراسر دنیا اختصاص می‌دهد تا جوامع دانشجویی مختلف با فرهنگ‌ها و سنت‌های یکدیگر آشنا شوند تا انتقال فرهنگ صورت گیرد. به طور کلی برخلاف ایران که روز دانشجو پیرو یک اتفاق تاریخی بزرگ شناخته می‌شود، در اروپا هر کشور و شهر تدابیر مختلفی را برای مهم دانستن دانشجویان و نقش آن‌ها در جامعه می‌اندیشند که در راستای سهولت زندگی و آمادگی بهتر برای مشارکت در ساخت آینده‌ی کشور است.

این تفاوت که تخفیف فروشگاه‌ها یا مناطق تفریحی بسیار کمتر دیده می‌شود و دانشجویان فقط با برگزاری جشن‌های داخل دانشگاه این روز را می‌شناسند. علاوه بر روزهای دانشجویی مختص هر شهر، هفدهم نوامبر به عنوان روز فارغ‌التحصیلی تعطیل رسمی اعلام شده و دانشگاه‌ها به امور و جشن‌های مربوط به دانشجویان فارغ‌التحصیل می‌پردازد. از جمله فعالیت‌های دانشگاه و دانشجویان برای روز فارغ‌التحصیلی و روزهای دانشجویی هفتگی میتوان به برگزاری کنسرت‌های موسیقی، تئاتر، نمایشگاه‌های هنری و گرمی داشت نمرات برتر اشاره کرد..

**-فاطمیما محمودی-**  
 اهمیت دادن به جامعه دانشجویان و تشویق آنها به ادامه تحصیل و کسب دستاورد؛ از الویت‌های همه کشورهای می‌باشد. اما در تقویم میلادی روزی به عنوان روز جهانی دانشجو ثبت نشده است. با این وجود هر کشور روز یا روزهای خاصی را به دانشجویان اختصاص می‌دهد و سنت‌ها و قوانین خود را اعمال می‌کند. در اکثر کشورهای اروپایی تاریخ آن برای هر شهر یا استان نیز متغیر است. این بزرگداشت برای تاکید بر اهمیت دستاوردهای آکادمیک و همچنین یادآوری نقش مهم دانشجویان در آینده کشور است. تاریخ روز دانشجو در هر کشور ممکن است بر اساس اتفاقات تاریخی و فعالیت‌های مربوط به دانشجویان ورشته تحصیلی، تعیین شود. کشورهایی مانند فرانسه، آلمان و ایتالیا در هر شهر روزی را مختص دانشجویان اعلام می‌کنند. در این روزها فعالیت‌هایی در جهت ایجاد اوقات فراغت و تفریحات متنوع، و یا تشویق دانشجویان به مشارکت در امور جامعه؛ از طریق فعالیت‌هایی مانند دوره‌های دانشجویان، کنسرت، سمینارهای مربوط به امور تحصیلی یا مشکلات دانشجویی، تعیین می‌شود. همچنین در این روز، تخفیف‌های دانشجویی در فروشگاه‌ها، سیستم حمل و نقل، ورودیه مکان‌های فرهنگی-هنری و تفریحی برای تسهیل زندگی دانشجویی تعیین می‌شود. به عنوان مثال در پادوا، یکی از شهرهای دانشجویی ایتالیا، چهارشنبه‌ها روز دانشجو شناخته می‌شود و دانشجویان از تخفیفاتی روی نیازهای ضروری خود برخوردارند مانند ۲۰ درصد خرید مواد غذایی، ورود رایگان یا ارزان تر به موزه‌ها و نمایشگاه‌های هنری. همچنین در این روز در یکی از خیابان‌های معروف دکه‌های مختلف برپا می‌شود، کافه‌ها با قیمت پایین تر سرویس می‌دهند و میزبان گردهمایی‌های مختلف می‌شوند. این روز در شهرهای دیگر مانند میلان متفاوت بوده و جمعه‌ها برگزار می‌شود با

### مدیرکل ارتباطات کرمان خبر داد؛

## سرویس دهی گسترده فیبر نوری از اواسط سال آینده

و دریافت مودم به زیر یک میلیون تومان برسد و تعرفه آن زیر تعرفه سرویس‌های موجود باشد». به گزارش تسنیم مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان کرمان بیان کرد: «خیلی از مردم از سرعت و قطعی‌های اینترنت گلایه‌هایی دارند و واقعیت این است که نحوه مصرف اینترنت در کشور ما استاندارد نیست، در تمام دنیا ۷۰ درصد ترافیک اینترنت بر بستر ثابت است، اما در کشور ما برعکس بوده و مردم برای پاسخ به نیازهای اینترنتی خود ۷۰ درصد از بستر همراه استفاده می‌کنند».

وی با بیان اینکه اخذ سرویس و تعرفه آن در ابتدا زیاد است، ادامه داد: «تلاش می‌شود تعرفه آن برای عموم مردم کمتر شده و برای اواسط سال آینده دریافت سرویس

فیبرکشی برای تکمیل این پروژه در شهر کرمان نیاز است و پیش‌بینی می‌شود از اواسط سال آینده این سرویس به صورت گسترده به مردم ارائه شود».



مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان کرمان از آغاز ارائه سرویس پروژه فیبر نوری منازل و کسب‌وکارها تا دهه فجر در کرمان خبر داد و گفت: «سرویس اولیه این پروژه تا دهه فجر به مردم انجام خواهد شد و به صورت محدود ظرف دو ماه آینده فعال‌سازی سرویس آغاز می‌شود و شرکت‌ها، ارگان‌ها و نهادها خاص در گام اول می‌توانند از این سرویس بهره‌مند شوند». حسین ساجدی‌فر با اشاره به اینکه پس از این مرحله باید فیبرکشی انجام شود، توضیح داد: «بالغ بر ۲ هزار و ۳۰۰ کیلومتر