

سارا ابوالقاسم زاده مدیر آکادمی ماساژ سارا

در گفت‌وگو با زن و اجتماع:

معلولیت مانع موفقیتیم نشد



کتابخانه

کودک کتاب خوان

-مریم حیدری مقدم-

انسان در تمامی ادوار زندگی نیاز به راهنما دارد و چه راهنمایی بهتر از کتاب می تواند باشد. راهنمایی که کمکش بدون توقع و آگاهانه باشد را فقط در کتاب ها می توان جستجو کرد. در حال حاضر با توجه به سرگرمی ها و بازی های کامپیوتری؛ علاقمند کردن کودکان به کتاب خوانی کاری بس دشوار می باشد؛ اما از آنجایی که هیچ راهی بن بست نیست و هر مشکلی را چاره ای است؛ لذا برای این مشکل هم راه کارهایی وجود دارد. جهت ایجاد فرهنگ کتاب خوانی در فرزندان بهتر است از نوزادی آغاز کنیم و ارتباط خودمان با کتاب نیز به گونه ای باشد که از آن لذت ببریم. والدینی که خود از کتاب خواندن لذت ببرند به راحتی می توانند این حس را به فرزندان خود منتقل کنند. امروزه با وجود کتاب های صوتی کار بسیار آسان تر شده است. می توان از کودکانمان بخواهیم تا کتابی را بخوانند و یا گوش دهند سپس در مورد موضوع آن با او به صحبت نشست و نظرش را جویا شد. از او بخواهید تا آنچه را که فرا گرفته است و قابلیت اجرایی دارد را در زندگی خود پیاده کند. با این کار انگیزه بهتر و بیشتری به کتاب پیدا خواهد کرد. کودکی که با کتاب بزرگ شود قطعاً اعتماد به نفس بالاتری خواهد داشت. با الهام گرفتن از داستان ها می تواند برای مشکلاتش چاره جویی کند و توانمند تر است.

۲ / کودک کتاب خوان

۳ / معرفی کتاب نوجوانان / مراقبت از یک سیاه چاله ی خانگی

۳ / چگونه در دنیای بزرگسالی قدم بردارید؟

۳ / معرفی فیلم / اتاق (room)

۴ / حقیقت در مسلخ

۵ / سفر خودباوری

۶ / چگونه به کودکانمان آموزش دهیم که رییس خود باشند؟

۷ / برای نوشتن چه باید کرد؟

۸ / معلولیت مانع موفقیتت نشد

۱۰ / تدلیس در ازدواج

۱۱ / فرزندپروری و تربیت آگاهانه

۱۲ / تفاوت پوست خشک و پوست دهیدراته

۱۳ / داستان کوتاه / نوید

۱۴ / «به روز بودن» تجربه را به کمال می رساند

۱۶ / حمله ی فریدون به کاخ ضحاک

۱۷ / با بید خوردگی پته چه باید کرد؟

۱۸ / ثبت معدن باور «می توانم» را در من زنده کرد

۲۰ / فاطمه ناهیدی اولین بانوی آزاده

۲۱ / آثار ثبت جهانی کرمان را بشناسیم / قسمت دوم

۲۲ / آمرداد یا مرداد!

۲۳ / چرا بعضی فنگ شویی را قبول ندارند؟

۲۴ / از نابرابری جنسیتی تا مشکلات اقتصادی

معرفی فیلم

اتاق (room)



کارگردان: لنی آبراهامسون

فیلمنامه: اماداناھو

تهیه‌کننده: ادگبونی، دیوید گروس

بازیگران: بری لارسون، جیکوب ترمبلی، جوآن آلن

ویلیام اچ میسی، مگان پارک

خلاصه داستان: این فیلم روایت گر زندگی زن جوانی به نام جوی است که هفت سال قبل در سن ۱۷ سالگی توسط مردی که ادعا کرده بود سگ مریضش نیاز به کمک دارد ربوده شده و در یک آلونک (کانکس) حدوداً ۱۰ متری زندانی شده است و هیچ ارتباطی با دنیای خارج ندارد. وی در سال دوم حصر، از آن مرد، که از وی به عنوان "نیک پیر" یاد می‌کنند، صاحب یک پسر به اسم جک نیز شده است. در ابتدای فیلم، مادر و فرزند تولد ۵ سالگی جک را جشن می‌گیرند.

در ادامه ی فیلم از زبان جوی می‌شنویم که وی بارها قصد فرار داشته اما موفق به این کار نشده است. اما در نهایت مادر و فرزند موفق به فرار می‌شوند و نیک فراری شده اما اندکی بعد دستگیر می‌شود. حال می‌بایست آزادی مادر و پسر باعث شادی غیر قابل وصف آنها شده و از آزادی خود و دنیای بزرگ و رنگارنگ بیرون اتاق لذت ببرند اما هر انسانی هر جایی که باشد در حقیقت بهشت و جهنمی نیز درون خود دارد...

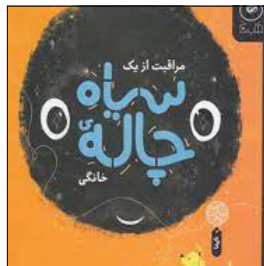
جوایز اهدا شده به این فیلم عبارتند از: بهترین بازیگر زن بهترین فیلم سال بهترین کارگردانی بهترین فیلم نامه اقتباسی

این کتاب آشنا می‌شدم. در این صفحه سعی می‌کنم تا کتاب‌های که خواندم و فیلم‌هایی که دیده‌ام و ارزش محتوایی خاصی دارند با شما به اشتراک بذارم. نظرات و پیشنهاد کتاب خودتان را از طریق پیج نشریه با من به اشتراک بگذارید، بی‌صبرانه منتظرم.

من فاطمه کاظمی هستم، کتاب و کتابخوانی و البته فیلم دیدن را خیلی دوست دارم. بسیار پیش آمده که راجع به موضوعی نیاز به کمک تخصصی داشتم و همیشه اولین انتخابم مطالعه کتاب بوده است. بارها کتابی مطالعه کردم که افسوس خوردم کاش زودتر با

معرفی کتاب نوجوانان

مراقبت از یک سیاه چاله‌ی خانگی



طنز ساده‌لوحانه‌ی سیاه‌چاله‌ی نیمه‌اهلی در تضاد قرار می‌گیرد و باعث می‌شود استلا راحت‌تر با این موضوع روبه‌رو شود. در ادامه، استلا به همراه برادرش کازمو برای پیدا کردن سگ خانواده، که لری او را بلعیده است، در سفری سوررئال به عمق سیاه‌چاله می‌روند و آنچه را نیاز دارند با صدایی بلند سفارش می‌دهند تا لری آن‌ها را ببلعد و به دست‌شان برساند. بازی‌های زبانی که در این میان شکل می‌گیرد بر جنبه‌ی طنز شخصیت لری می‌افزاید؛ برای مثال، آن‌ها فریاد می‌زنند: «لامپ!» اما لری استامپ را می‌بلعد!

خلاص شود؛ ژاکت‌های بافتنی زشتی که عمه برایش بافته است، اسباب‌بازی برادرش و از همه مهم‌تر چیزهایی که خاطرات پدر از دست‌رفته‌اش را به او یادآوری می‌کنند. اما وقتی لری عکس محبوبی از پدرش را می‌بلعد، استلا از عصبانیت منفجر می‌شود و باعث می‌شود لری فرار کند. استلا همان‌طور که مزایا و معایب نگهداری از یک سیاه‌چاله را به عنوان حیوان خانگی سبک‌سنگین می‌کند، با مفهوم نمادینی از تاریکی نیز روبه‌رو می‌شود و درمی‌یابد: اگرچه سیاه‌چاله چیزهای بد زندگی را می‌بلعد (که خیلی خوب است)، همراه آن‌ها خوبی‌ها را هم از بین می‌برد (که اصلاً خوب نیست!) در واقع لری، که سیاه‌چاله‌ای حقیقی است، استلا را مجبور می‌کند با سیاه‌چاله‌ی نمادین غم و اندوهی روبه‌رو شود که پس از مرگ پدرش در او به جا مانده است. اندوه شدید استلا با

نویسنده: میشل کیوواس

مترجم: زهرا چوپانکاره

ناشر: نشر چشمه

داستان کتاب درباره دوستی دختری به نام استلا با سیاه‌چاله‌ای تنها است که او را به سمت مواجهه با غم از دست دادن پدرش سوق می‌دهد. این رمان بدیع، تأثیرگذار و بامزه‌ی نوجوانان به مضامینی چون اندوه از دست دادن، عشق به خانواده و کشف و شناخت خود می‌پردازد. تابستان سال ۱۹۷۷ است و پس از اینکه استلا رودریگز ۱۱ ساله، در تلاشی بی‌ثمر برای ملاقات با کارل سیگن از ناسا بازدید می‌کند، سیاه‌چاله‌ای او را تا خانه دنبال می‌کند. استلا نام او را لری می‌گذارد. این‌طور به نظر می‌رسد که لری تمایل دارد تمام چیزهای اطرافش را ببلعد، درحالی‌که گاه او فقط می‌خواهد آن‌ها را در آغوش بگیرد. استلا متوجه می‌شود که به کمک لری می‌تواند از دست چیزهایی که دوست‌شان ندارد

معرفی کتاب بزرگسال

چگونه در دنیای بزرگسالی قدم بردارید؟



بسته‌بندی مواد غذایی گرفته تا درست کردن سالاد مجلسی. کتاب بزرگسالی، درعین سادگی و مفرح بودن، ما را گام‌به‌گام پیش می‌برد تا اینکه پس از اجرای تمامی گام‌های آن، زندگی مستقل‌تر، مسئولانه‌تر و شادتری داشته باشیم.

بزرگسالان محسوب شوند. کلی ویلیامز براون (Kelly Williams Brown) در کتاب پیش رو به ما می‌گوید اشکالی ندارد اگر احساس نمی‌کنیم بزرگ شده‌ایم، اما به ما توصیه‌هایی می‌کند که با به کار بستن شان حداقل می‌توانیم مانند فردی بالغ رفتار کنیم! براون، در کتاب جذاب بزرگسالی، ۴۶۸ گام را برمی‌شمارد که با برداشتن آن‌ها می‌توانیم ادعا کنیم که فردی بالغ هستیم. این گام‌های به‌ظاهر ساده اما بااهمیت دامنه‌ی وسیعی را در بر می‌گیرد، از خرید مبلمان گرفته تا مرتب کردن تختخواب، از تعمیر توالت گرفته تا شست‌وشوی حمام، از

نویسنده: کلی ویلیامز براون

مترجم: اکرم سلیمانی

ناشر: انتشارات کتاب کوله پشتی

چگونه در دنیای بزرگسالی قدم بردارید؟

چهارصد و شصت و هشت گام تا بزرگسال شدن در کتاب بزرگسالی نوشته‌ی کلی ویلیامز براون یاد می‌گیریم که چگونه مانند فردی بزرگسال رفتار کنیم، این کتاب پرفروش نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۳ نامزد دریافت جایزه‌ی گودریدز برای بهترین کتاب طنز شده است. بسیاری از مردم با اینکه سن شان بالا رفته هنوز احساس نمی‌کنند جزو گروه

به مناسبت روز جهانی خبرنگار حقیقت در مسلخ

و جانی ندارد! و حتی ممکن است بسیاری از گزارش‌ها و خبرهایشان علی‌رغم زحمات زیاد، چاپ نشود! در طی این سال‌ها خبرنگاران شریفی داشته‌ایم که حقیقت را بدون ذره‌ای کاستی چاپ کرده‌اند اما بعد از چاپ، تبعات سنگینی را داده‌اند. با وجود همه این مرارت‌ها و سختی‌ها، هنوز خبرنگارانی، شجاعانه قلم فرسایی می‌کنند و می‌نویسند. آن‌ها به تبعات و هزینه‌هایی که بابت نقدهایشان می‌پردازند، آگاهی کامل دارند. اما امید دارند در آینده‌ای نزدیک در همه روزها، قلم و حقیقت را پاس بدارند. خبرنگاران می‌دانند مقاله‌ها و گزارش‌هایی که در زمینه فرهنگ و هنر، محیط زیست، جذب توریست، اقتصاد و... نوشته می‌شود؛ در درازمدت چه تاثیری در جامعه دارد. پس زنده باد حقیقت!!

خبرنگاری یک شغل است؟ حرفه‌ای مهم و مستقل که امنیت مالی و شغلی دارد؟ برای یافتن پاسخ این سوال بایستی وضعیت خبرنگاران را در ایران بررسی کرد؛ ناگفته نماند که برای برخی خبرنگاری یک شغل تمام‌وقت است که تنها از همین راه ارتزاق می‌کنند. برخی دیگر، خبرنگاری شغل چندمشان است؛ اغلب آن‌ها براساس دلشان یا بر حسب ضرورت می‌نویسند. اما آن چه مسلم است تنها در یک روز مشخص خبرنگاری اهمیت پیدا می‌کند! مسئولین تبریک می‌گویند و گاهی جشنی به مناسبت این روز گرفته می‌شود و هدیه‌ای داده می‌شود. البته در این روز، خبرنگارانی که تنها بر اساس ضرورت و با قلب‌هایشان می‌نویسند دعوت نمی‌شوند!! بسیاری از خبرنگاران می‌دانند که این شغل پر مخاطره، امنیت مالی

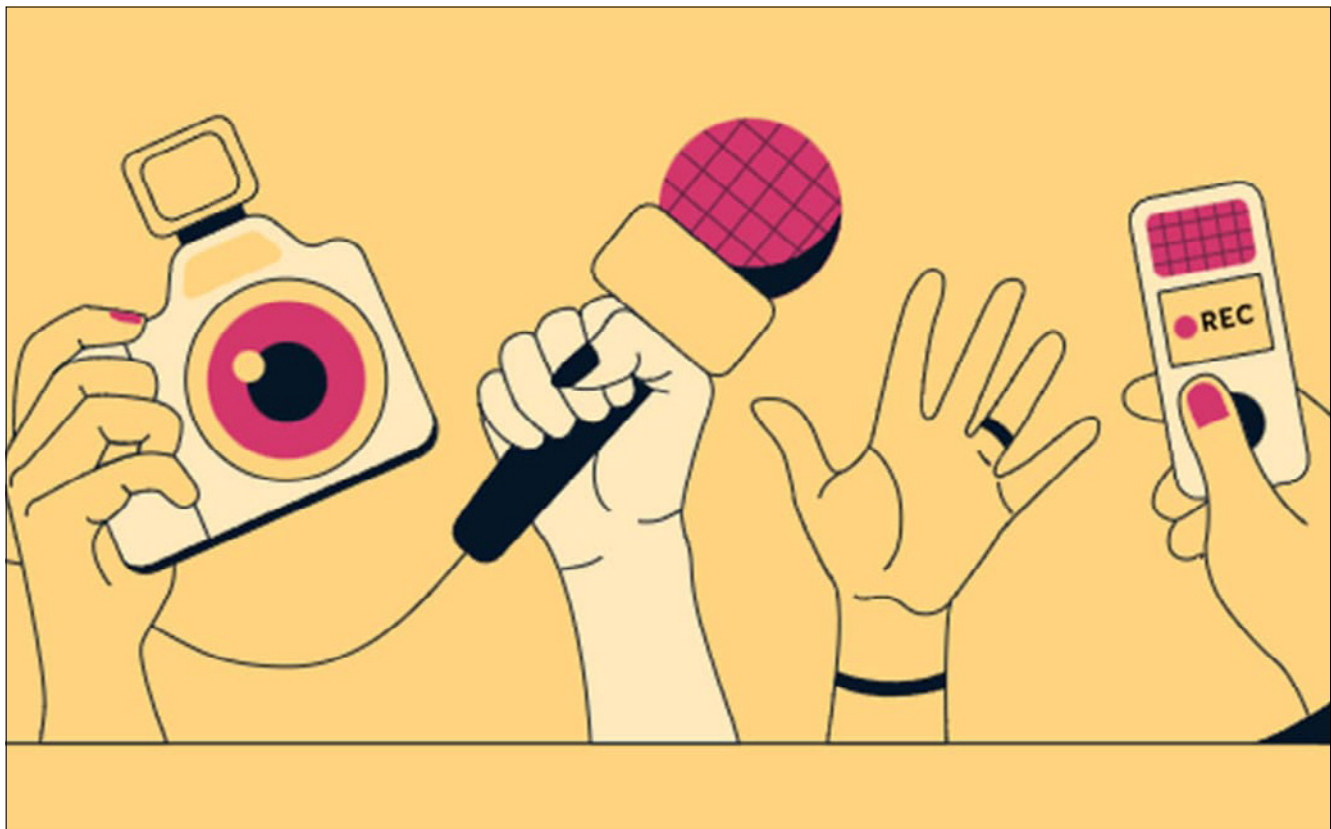
-حدیث کریمی

/نویسنده و خبرنگار-

در سال ۱۹۷۸ توسط سازمان یونسکو اعلامیه‌ای درباره نقش رسانه‌های جمعی در تقویت و ایجاد صلح جهانی و تفاهم بین‌المللی به تصویب رسید. در این اعلامیه در مورد لزوم تربیت اخلاقی و اجتماعی خبرنگاران مطالبی ارائه شد. این اعلامیه بیان کرده است که خبرنگاران باید تلاش و کوشش خود را به کار گیرند تا اخباری که به مردم انتقال می‌دهند، صحیح، دقیق و معتبر باشد و از تحریف اخبار بپرهیزند.

در ایران، از سال ۱۳۷۷ به دلیل کشته شدن خبرنگار «محمد صارمی» این روز را به نام خبرنگار می‌شناختند.

باگرامی داشت این روز در ۱۷ مرداد، آیا می‌توان به این نتیجه رسید که





سفر خودباوری

- لیدا صباغ /

دانشجوی دکتری روانشناسی-

تا به حال به کلمه‌ی خودباوری و معنایش فکر کردید؟ اینکه این کلمه چه تاثیری می‌تواند بر زندگی شما داشته باشد؟ خودباوری در بسیاری از فرهنگ‌های لغت معنا نشده است؛ اما همین کلمه اساس اعتماد به نفس و عزت نفس را شکل می‌دهد. خودباوری را می‌توان به عنوان اعتماد به خود و توانایی خود تعریف کرد، در حالی که اعتماد به نفس اشاره به احساس اطمینان در مورد توانایی‌ها، ویژگی‌ها و ایده‌های خود است، دارد. نکته جالبی که در هر دو این تعریف‌ها وجود دارد تمرکز بر خود است. در حالی که بدون شک دیگران نقشی در ایجاد اعتماد به توانایی‌ها، ویژگی‌ها و ایده‌های ما دارند، اما نحوه نگرش ما به خود نقش کلیدی در میزان اعتماد به نفس و خودباوری ما دارد.

معنای تحت اللفظی نگرش عبارت است از: «هر نوع بیان نظر در مورد یک شیء یا یک فرد یا یک رویداد که در آن قضاوت و ارزیابی نهفته باشد (مستقل از مثبت یا منفی بودن آن) نگرش نامیده می‌شود.» کسی هم که خودباوری و اعتماد به نفس دارد، نگرش مثبتی نسبت به خودش، توانمندی‌ها و عملکرد خودش دارد. به نظر شما اگر به درون یک فرد با اعتماد

به نفس نفوذ کنیم چه نگرش‌ها و باورهایی را پیدا می‌کنیم؟ چند نمونه از این نگرش‌ها را با هم مرور می‌کنیم: من خودم را آدمی ارزشمند و مهم می‌پندارم. من احساس می‌کنم که به اندازه کافی، شایسته و خوب هستم. من قابل احترام و دوستداشتنی هستم. گاه روی دیگران تاثیرات مثبت می‌گذارم زیرا سعی می‌کنم به دیگران و احساساتشان احترام بگذارم. در عین حال که انعطاف‌پذیر هستم، می‌توانم از افکار، باورها و اهداف خود حمایت کنم. من می‌توانم بدون اینکه احساس تهدید یا مورد حمله قرار گرفتن پیدا کنم به نظرات و عقاید گوش فرادهم. من از چالش‌های جدید لذت می‌برم. اگر شرایط مطابق میل نباشد ناامید و دلسرد نمی‌شوم. من صبور و پذیرا هستم. با این وجود که تلاش می‌کنم تا از استعدادها و توانایی‌هایم استفاده نمایم، خودم را در دام کمال‌گرایی نمی‌اندازم.

در گفت‌وگوهای درونی خودتان چقدر از این جملات استفاده می‌کنید؟ اگر با خودتان به این شکل سخن می‌گویید به شما تبریک می‌گوییم شما یک فرد با اعتماد به نفس هستید. اما کسی که نگرش منفی دارد، به شکل دیگری با خودش حرف می‌زند. صحبت‌های او پر از بدبینی، افسردگی و تحقیر خود است؛

فکر نمی‌کنم آدم مهمی باشم. من دوست داشتنی نیستم. راستش را بخواهید دلیلی نمی‌بینم کسی مرا دوست بدارد. من در هیچ کاری انقدرها خوب نبودم و نخواهم بود. دیگران به من توجه چندانی ندارد و با توجه به شناختی که از خودم دارم، آنها را سرزنش نمی‌کنم. من رخدادهای جدید و ماجراجویی را دوست ندارم. ترجیح می‌دهم در حاشیه بمانم و در منطقه امن زندگی کنم. مهم نیست چقدر تلاش کنم در نهایت نتیجه نخواهم گرفت یا اگر به موفقیتی برسم چندان ارزشی ندارد. من لیاقت عشق و محبت دیگران را ندارم. نمی‌توانم از پس مشکلاتم بر بیایم.

کسی که چنین نگرشی نسبت به خودش داشته باشد، در نهایت از رسیدن به عزت نفس دور می‌شود. مقصد سفر خودباوری رسیدن به عزت نفس و احساس رضایت است. به طور کلی عزت نفس به معنای داشتن احساس تأیید و ارزشمندی نسبت به خود و هرآنچه که مربوط به خود است. اگر شما احساس کفایت و ارزشمندی داشته باشید، با خودتان حالتان خوب است از خودتان فرار نمی‌کنید، برای کسب تأیید دیگران، هرکاری انجام نمی‌دهید. در قسمت‌های بعدی به اینکه چگونه می‌توان به دوست داشتن خود رسید بیشتر صحبت می‌کنیم.



مقصد سفر خودباوری
رسیدن به عزت نفس
و احساس رضایت
است. به طور کلی
عزت نفس به معنای
داشتن احساس تأیید
و ارزشمندی نسبت به
خود و هرآنچه که مربوط
به خود است.



چگونه به کودکانمان آموزش دهیم که رییس خود باشند؟

نمی‌توانند استقلال داشته باشند و مسئولیت بپذیرند کاملاً در اشتباه هستید. آن‌ها می‌توانند مسئولیت بپذیرند و خود رئیس خود باشند. و جالب تر این که آن‌ها همیشه در سرشان این آرزو را دارند که رییس خود باشند و به همین خاطر است که کار آفرینان و کودکان به هم بسیار شبیه هستند.

همان گونه والدین به کودکانشان یاد می‌دهند چگونه بند کفش‌هایشان را ببندند و یا چگونه دوچرخه سواری کنند؛ باید به آن‌ها روحیه کار آفرینی را نیز یاد بدهند. کودکان برای تبدیل شدن به انسانی مستقل و ایده پرداز نیاز به پرورش صحیح دارند. باید به آن‌ها یاد داد که چگونه موانع را به عنوان یک موقعیت ببینند و صدای ذهن خود باشند. والدین باید این روحیه را در آن‌ها پرورش دهند تا ریسک پذیر باشند و بتوانند احساسات خود را کاملاً بروز دهند.

ماسک از نرم‌های معمول جامعه فاصله گرفتند تا توانستند به این چنین جایگاه مثال زدن برسند. پس بهتر است فرزندمان را خود به شیوه ای پرورش دهیم که در آینده بتواند استیو جابز و یا مارک زاکربرگ شوند. این البته چیزی است که همه والدین برای کودکان خود آرزو می‌کنند ولی عملاً به شیوه ای دیگر برخورد می‌کنند. اگر شما نیز از جمله والدینی هستید که فکر می‌کنید فرزندانتان



کودکان برای تبدیل شدن به انسانی مستقل و ایده پرداز نیاز به پرورش صحیح دارند. باید به آن‌ها یاد داد که چگونه موانع را به عنوان یک موقعیت ببینند و صدای ذهن خود باشند.

- فخری لک‌زاده/

دکتری تجارت بین‌الملل-

والدین چیزهای بسیار زیادی در طول روز به کودکانشان انتقال می‌دهند. من جمله صاف بیایستید، هنگام غذا خوردن دهان تان بسته باشد، هنگامی که بازی می‌کنید، مراقب باشید. فراموش نکنید که سلام کنید و زمانی که کسی به شما لطفی کرد تشکر کنید. اما کمتر والدینی هستند که به فرزندانشان یاد بدهند که چگونه رئیس خود باشد. در اغلب موارد، سیستم‌های آموزشی، رسانه‌های اجتماعی، اساتید دانشگاه‌ها و والدین همگی خواسته یا ناخواسته به کودکان یاد می‌دهند که چگونه یک فرمان‌بر و یا یک کارمند خوبی باشند. هیچ یک از آن‌ها فرد را برای تبدیل شدن به یک کار آفرین واقعی آماده نمی‌کنند. با نگاهی به تاریخ نیز متوجه می‌شویم بیشتر کار آفرینان بزرگ از برادران رایت گرفته تا استیو جابز و مارک زاکربرگ و ایلان

برای نوشتن چه باید کرد؟



- لیلا راهدار /

دبیر انجمن داستان کرمان -

کدام آن‌ها با نقش‌هایشان نشانگر باورها، آرزوها، دین‌ها، فرهنگ و همه‌ی آنچه جامعه‌ی انسانی را می‌ساخته ارزشمند محسوب می‌شوند. آن کوزه دیگر کوزه نیست. شیئی است نظاره‌گر زندگی دیروز و روایت‌گر حقیقت آن. بنابراین دقت و توجه ما به این امر از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود.

هرچیزی در کلیت و در جزئیات می‌تواند این مفهوم ارزشمند را در خود نهفته داشته باشد، بنابراین ممکن است کلمه گم شود اما



شاید کسی درباره‌ی این حرف زده باشد که اشیا در حقیقت روایتگر هستند یعنی امروزه این کاربرد را دارند.

قلمی که با آن کلمه نوشته شده چه؟ با جزیی نگری بیشتر جذابیت این واقعیت خواندنی‌تر خواهد شد. اینکه چطور از پس مشکلات و اتفاقات برآمدیم و به اینجا رسیدیم که هستیم. اگرچه داستان فرم متفاوت یا پیچیده‌تری از همین موضوع است و شگردهای داستانی می‌تواند، به درک واقعی موجودیت انسان منجر شود و حس همذات‌پنداری و همراهی بشر را در نوع پیشرفته‌تر آن تحت تأثیر قرار دهد. و آن همان ادبیات شفاهی است که سینه به سینه به شکل قصه نقل می‌شود و حتی ژنتیک وی را در طی سال‌ها تحت تأثیر قرار می‌دهد که همان بحث ناخودآگاه جمعی و افسانه‌ها و اساطیر و فلکلور و ادبیات شفاهی است. بنابراین تاریخ بشر با همین اشیا و روایت‌های شفاهی شکل‌مدون خود را می‌یابند.

شاید زبان ارتباط انسان قبل از گویش و همراه با آن، با ثبت تصاویر روایت‌گر بر دیوار غارها پدید آمد، آنچه امروز ما را به نوع زیست و حیات انسانهای اولیه متوجه می‌کند، ابزار و آلات و اشیا و تصاویر منقش بر دیوارهاست. شاید کسی درباره‌ی این حرف زده باشد که اشیا در حقیقت روایتگر هستند یعنی امروزه این کاربرد را دارند. اگر تاج منقش به جواهرات، اگر کاسه‌ی سفالین آبخوری، اگر چاقوی پوست‌کندن حیوانات هر کدام ابزار کار بخصوصی به شمار می‌رفتند، امروزه در علم باستان‌شناسی هر کدام به عنوان روایت‌گر داستان بشر به حساب می‌آیند و کاربرد متفاوتی پیدا کردند، یعنی کاربرد قصوی، هر



سارا ابوالقاسم زاده مدیر آکادمی ماساژ سارا در گفت‌وگو با زن و اجتماع:

معلولیت مانع موفقیت‌م نشد



-الهام زندو ثوقی-

سارا ابوالقاسم زاده، نماینده انجمن توسعه ورزش مهرگان در کرمان بانویی توان‌یاب است که با تلاش و پشتکار فراوانی که داشته توانسته موانع را پشت سر بگذارد و به موفقیت‌های خوبی در حوزه فعالیتش دست یابد. او تلاش‌هایش را از کودکی برای پشت سر گذاشتن معلولیتش آغاز کرد و در رشته‌های ورزشی متعددی ورود کرد. ابوالقاسم زاده موفق شد در دو رشته دومیدانی و شודان مقام دوم کشوری را به دست بیاورد و در ۱۳ سالگی به مسابقات برون‌کشوری ترکیه اعزام شد.

این بانوی توانمند و کارآفرین اکنون در زمینه ماساژ مشغول به فعالیت بوده و در اقدامی زیبا بچه‌های آسیب‌دیده اجتماعی و نابینا را هم تحت آموزش قرار داده است.

براین اساس «سارا ابوالقاسم زاده» را می‌توان الگویی برای تمامی افراد جامعه دانست که می‌توان با وجود

مشکلات و سختی‌ها عبارت «تو نمی‌توانی» را به «می‌توانم» تبدیل کرد.

■ از خانواده بگویید.

پدر بازنشسته شرکت نفت و مادر بازنشسته علوم پزشکی هستند که در کار خیاطی هم فعالیت دارند. دارای یک خواهر و یک برادر هستیم که متاسفانه برادرم سه ماه پیش فوت کرد.

■ از کودکی هایتان بگویید.

من تا کلاس پنجم در مدارس عادی بودم ولی بعد از دوران ابتدایی به دلیل کم‌بینایی در مدارس استثنایی ادامه تحصیل دادم.

■ چرا و چگونه کم‌بینا شده‌اید؟

مادر آموزشگاه خیاطی داشت و معمولاً مشغول آموزش بود. به دلیل بازیگوشی‌های کودکی یک روز که درب خانه باز بود بیرون رفتم و با خودرویی تصادف کردم و ضربه سختی به سرم خورد. در هفت سالگی؛ مربی بهداشت متوجه مشکل کم‌بینایی

من شد. به پزشک ارجاع داده شدم و پزشک بعد از معاینه گفت که مشکل من مادرزادی است و ضربه تصادف آن را فعال و تشدید کرده است. اکنون سال‌هاست که به عنوان فردی نیمه‌بینا مشغول به خدمت هستم.

■ چگونه متوجه استعداد ورزشی خود شدید و به این سمت حرکت کردید؟

در آن زمان استعدادهای دانش‌آموزان را شناسایی می‌کردند تا در همان زمینه فعالیت داشته باشند. استعداد من در زمینه دومیدانی، گل‌بال و شודان بود. در مسابقات کشوری دومیدانی و شودان مقام دوم کشوری را به دست آوردم. در ۱۳ سالگی به مسابقات برون‌کشوری که در ترکیه برگزار شد؛ دعوت شدم.

■ مربیگری را از چند سالگی شروع کردید؟

مربیگری را از ۱۷ سالگی آغاز کردم. مربی رشته‌های گل‌بال، ابروییک و دومیدانی بوده‌ام اما در حال حاضر

فقط مربی ماساژ هستیم.

■ در زمینه ماساژ فقط آموزش می‌دهید؟

خیر؛ در مجموعه من علاوه بر آموزش، خدمات ماساژ هم ارائه می‌شود که روزهای زوج متعلق به خانم‌ها و روزهای فرد متعلق به آقایان است. به جز من چهار نفر دیگر (دو خانم مخصوص بانوان و دو آقا مخصوص مردان) در زمینه درمان و ریلکسی فعالیت دارند.

■ با توجه به سابقه ورزشی که دارید؛ چگونه به سمت تاسیس آکادمی ماساژ رفتید؟

من ۲۳ سال در حوزه ورزش فعالیت داشتم و اکنون ۱۲ سال است که در زمینه ماساژ فعالیت دارم. در ابتدای کارم به دلیل مشکل کم بینایی، تمامی اطرافیان گفتند که «تو نمی‌توانی» اما زمانی که استاد رضا فتحی رییس انجمن توسعه ورزش مهرگان در جمع اعضای این انجمن در برج میلاد تهران من را به عنوان مدرس و مربی ماساژ و عضو انجمن معرفی کردند؛ به پهنای صورتم اشک ریختم و ثابت کردم که «می‌توانم». آن لحظه هیچگاه از ذهن من پاک

نخواهد شد. در همان جلسه ابلاغ من را برای مدرسی در آموزشگاه تهران و کرمان نوشتند. اکنون علاوه بر فعالیت در این دو آموزشگاه در بیم و ززند هم فعالیت دارم.

■ از سختی‌های شروع کار بگویید.
سختی‌ها زیاد بود. موانع زیادی را سر راهم قرار دادند. به دلیل مشکل کم بینایی مرا باور نداشتند تا این که فنی و حرفه‌ای با نامه‌هایی که از تهران داشتم؛ موافقت کرد؛ کارم را شروع کنم. ابتدای کارم در اتاق کوچک خودم بود ولی با توکل بر خداوند و حمایت‌های استاد فتحی توانسته‌ام در دو سالن بزرگ کارم را گسترش دهم. مسئولان حمایتی نکردند. زمانی که اولین همایش ماساژ را در سال ۱۴۰۱ برگزار کردم هیچ یک از مسئولان نیامدند ولی استقبال مردم به گونه‌ای بود که استاد فتحی شگفت زده شد.

■ از موفقیت‌هایتان بگویید.

من با تلاش و پشتکار توانسته‌ام خود را به عنوان یک بانوی توانمند و کارآفرین معرفی کنم. توانسته‌ام بچه‌های آسیب دیده اجتماعی و نابینا را آموزش دهم که در حال حاضر

مشغول به کار هستند.

■ چه آرزویی دارید؟

آرزو دارم در تمامی شهرستان‌های کرمان و کل سطح شهر شعبه‌های زیادی از مراکز ماساژ دایر کنم و به همه افرادی که ماساژ را درست نشناخته‌اند؛ معرفی کنم تا بتوانند فرشته سلامت خانواده خود باشند.

■ چه توصیه‌ای به دختران ایران دارید؟

توصیه من بیشتر به دخترانی است که معلولیتی دارند. معلولیت محدودیت نیست؛ اصلاً آن را ملاک ندانید. دست از تلاش بر ندارید تا به آرزویتان برسید. هیچکس نمی‌تواند جلوی پیشرفت شما را بگیرد مگر این که خودتان نخواهید. ماساژوری داشته‌ام که فقط یک دست داشت و کار ماساژ را به نحو احسن انجام می‌داد. جمله «تو نمی‌توانی» را فراموش کنید و با عشق به سراغ علاقه‌تان بروید.

■ دوست دارید چه پیامی را برای مردم ایران ارسال کنید؟

ماساژ هنر دست ورزیدن روی عضلات بدن است. سعی کنید آن را بگیرید و به آرامش برسید.

معلولیت محدودیت

نیست؛ اصلاً آن را ملاک

ندانید. دست از تلاش

بر ندارید تا به آرزویتان

برسید. هیچکس

نمی‌تواند جلوی

پیشرفت شما را بگیرد

مگر این که خودتان

نخواهید.





تدلیس در ازدواج

در قانون مجازات اسلامی، بخش تعزیرات، در ماده ۶۴۷ اصلاحی این قانون در سال ۱۳۹۹، مجازات تدلیس در ازدواج، پیش بینی و ذکر شده است. این ماده، مقرر می‌دارد: "چنانچه، هر یک از زوجین، قبل از عقد ازدواج، طرف خود را به امور واهی، از قبیل داشتن تحصیلات عالی، تمکن مالی، موقعیت اجتماعی، شغل و سمت خاص، تجرد و امثال آن فریب دهد و عقد بر مبنای هر یک از آن‌ها، واقع شود، مرتکب به حبس تعزیری از سه ماه تا یک سال، محکوم می‌گردد."

- راه‌های اثبات تدلیس:
۱. شهادت شهود
 ۲. اقرار تدلیس کننده
 ۳. سند و امارات قضایی
- و...

خواهان یا شاکي، با استفاده از اینها می‌تواند، تدلیس صورت گرفته را به محکمه، اثبات کرده و بدین ترتیب، پس از صدور حکم دادگاه، موفق به مجازات مرتکب یا فسخ نکاح گردد.

حالیکه در واقعیت دارای این صفات نیست و عقد ازدواج به خاطر همین صفات شکل بگیرد طوری که اگر این صفات نبودند، ازدواج صورت نمی‌گرفت. مثلاً زن خودش را باکره معرفی کند و یا مرد خودش را از خانواده سرشناس و پولدار معرفی کند.

بر اساس قانون مدنی کسی که فریب خورده می‌تواند بدون نیاز به رعایت تشریفات طولانی طلاق، نکاح را فسخ کند.

منظور از فریب در ازدواج یا همان تدلیس، آن است که زن یا مرد، با روش‌های متقلبانه، نقص یا عیبی که دارد را پنهان کند یا خودش را دارای صفات نیکویی معرفی کند در حالی که در واقعیت دارای این صفات نیست.

- حانیه محمدی قناتستانی / کارشناس حقوقی-

تدلیس به معنای فریب دادن است. عبارت است از فریب دادن فرد قبل از عقد نکاح، به طوری که عقد بر مبنای فریب و دروغی که گفته شده است، شکل بگیرد.

عقد نکاح از جمله عقود است که شخصیت طرف مقابل در آن بسیار اهمیت دارد و جایگاه و شخصیت فرد باعث شکل‌گیری عقد نکاح می‌شود. به همین دلیل پنهان کردن برخی موضوعات مهم که عقد، بر مبنای آن‌ها، واقع می‌شود و یا انجام عملیاتی در راستای فریب دادن دیگری، برای راضی کردن وی به ازدواج، نوعی جرم بوده و شخص فریبکار، قابل مجازات خواهد بود؛ علاوه بر اینکه چنین عقدی، قابل فسخ نمودن نیز هست.

منظور از فریب در ازدواج یا همان تدلیس، آن است که زن یا مرد، با روش‌های متقلبانه، نقص یا عیبی که دارد را پنهان کند یا خودش را دارای صفات نیکویی معرفی کند در



فرزندپروری و تربیت آگاهانه

- محیا احمدی /

روانشناس کودک و نوجوان -

فرزند پروری فرایندی است که در آن والدین به صورت هماهنگ و باثبات در یک جوامن از مجموعه ای از تکنیک ها و راهبردها در جهت رشد همه جانبه و پرورش استعداد های کودک استفاده می کنند؛ آگاهی در این زمینه منجر به افزایش تعامل مثبت و کاهش سوء رفتار با کودک و نیز تغییرات مثبت در درک و رفتار کودک و والدین می شود. دو مولفه ی اساسی سبک فرزند پروری افراد را مشخص می کند: پذیرندگی و توقع، پذیرندگی به معنای نوع ارتباط و پاسخ دهی است که والدین و کودکان نسبت به هم دارند و نیز توقع به معنای میزان انتظاری است که والدین و کودک از یکدیگر دارند، سبک فرزند پروری موفق است که طی آن تعادل مناسبی بین پذیرندگی و توقع برقرار باشد. چنانچه در خانواده پذیرش کودکان کمتر و میزان انتظار از آنان بیشتر باشد منجر به کمبود محبت و کاهش سلامت روان کودکان می شود و چنانچه میزان پذیرش نسبت به والدین در کودکان کمتر، خواسته ها و انتظارات آنان از والدین بیشتر باشد منجر به

انحراف های شخصیتی و خودخواهی و بی مسئولیتی کودکان می شود. سبک فرزند پروری مقتدرانه مدلی موفق است که بر آسان آن والدین نیازهای روانی کودک را به رسمیت شناخته و آنها را ارضا نموده و در عین حال با وضع قوانین؛ چهارچوب محدودیت ها و مسئولیت ها و نیز انتظارات متناسب با سن کودکان را مشخص نمایند. در این راستا برای ایجاد یک فضای امن و نیز القای احساس پذیرفته شدن در کودکان والدین بایستی چند نکته اساسی را در تعامل با کودک مد نظر قرار دهند. اولین نکته پذیرش بدون قید و شرط کودکان است به عبارت بهتر محبت و نوازش کودکان بایستی همواره و بدون مشروط شدن به رفتار خاص نثار آنان شود. راهبرد مهم و اثرگذار دیگر برای ارضای نیاز های روانی کودک اختصاص دادن وقت ویژه برای آنان می باشد بدین معنا که والدین هر روزه مدت زمان مشخصی را به عنوان مثال پانزده دقیقه در روز به کودک اختصاص دهند و در این زمان هر فعالیتی که مطلوب کودک است اعم از بازی، قصه گفتن، باغبانی... در کنار یکدیگر انجام دهند. همچنین نظر به این که کودکان

در مسیر کسب مهارت برای زندگی هستند بایستی رفتارهای مناسب و مثبت آنان همواره توسط والدین رصد و نیز تحسین و تمجید شود. به علاوه بسیار حیاتی است که والدین در تعامل با کودک از رفتارهای آسیب رسان اعم از تنبیه بدنی تحقیر مقایسه اجبار تلافی لجبازی و... خودداری نموده، در چنین فضای مطلوب و آرامی است که می توان با وضع قوانین و آگاه نمودن کودکان از نتیجه رفتارشان؛ از سرپیچی از قوانین و سوء رفتار کودک جلوگیری نمود و ویژگی های مثبت شخصیتی را نهادینه نمود. یک مسأله بدیهی اما فراگیر در این زمینه این است که بسیاری از والدین بدون وضع قانون و تفاهم بر سر آن؛ با کودک انتظار رعایت برخی رفتارها را دارند. به عنوان مثال بدون این که در خانه زمان و محتوای استفاده از تلفن همراه یا ساعت و زمان انجام تکالیف و خواب برای کودک مشخص شود، والدین از کودک انتظار نظم و تعادل در این موارد را دارند در صورتی که این مهم بدون برنامه ریزی و آگاهی بخشی هرگز محقق نمی شود. لذا اولین گام در فرزند پروری ارتباط مطلوب و نیز مشخص نمودن حد و مرزها می باشد.



تفاوت پوست خشک و پوست دهیدراته

سبک زندگی و رژیم غذایی خود را اصلاح کنید، حتما ورزش کنید و روزانه در رژیم غذایی خود سبزیجات و میوه‌های غنی از آب بگنجانید.

اما مراقبت‌های موضعی نیز ضروری است. سرم‌های آبرسان سبک حاوی مواد اولیه‌ای مثل گلیسرین، آلوئه ورا یا آووکادو و هیالورونیک اسید میتوانند بسیار کمک کننده باشند. همچنین استفاده از بخور باعث افزایش رطوبت هوا شده که برای پوست دهیدراته بسیار مفید است.

روش تشخیص پوست دهیدراته

قسمت کوچکی از پوست خود را در اطراف گونه انتخاب کنید و به آرامی فشار دهید. اگر متوجه هرگونه چین و چروک شدید و یا اگر پوست پس از رها کردن به حالت اولیه خود برنگردد (یا دیر برگردد)، ممکن است پوست شما کم آب شده باشد. متخصص پوست یا زیبایی همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید پوست شما کم آب یا خشک است.

به طور خلاصه، پوست خشک دچار کمبود چربی و روغن‌های طبیعی است و نیاز به مرطوب کننده‌هایی سنگین‌تر و با پایه چربی دارد. در حالی که پوست دهیدراته یا کم آب، کمبود آب دارد و نیازمند آبرسانی، هم به صورت داخلی و هم به صورت خارجی است. دانستن این تفاوت‌ها برای داشتن یک روتین مراقبت پوستی مناسب بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

و برگرداندن روغن‌ها و چربی‌های از دست رفته است. استفاده از مرطوب کننده‌هایی با مواد اولیه‌ای مثل هیالورونیک اسید، شی باتر و سرامیدها، که با کمک به ذخیره و محبوس کردن رطوبت و تقویت سد پوستی، مفید و موثر هستند. علاوه بر آن، باید از یک شوینده ملایم استفاده کرد و از حمام کردن با آب داغ خودداری کرد تا پوست دچار از دست دادن رطوبت نشود. برای پوست دهیدراته، تمرکز باید بر روی افزایش میزان آب دریافتی باشد. روزانه به مقدار کافی آب بنوشید، «توجه داشته باشید که بیش از حد آب ننوشید، زیرا می‌تواند منجر به از دست دادن مواد معدنی بدن شود». مصرف کافئین را به حداقل برسانید و از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و کشیدن سیگار اجتناب کنید.



**برای پوست دهیدراته،
تمرکز باید بر روی
افزایش میزان آب
دریافتی باشد. روزانه به
مقدار کافی آب بنوشید،
«توجه داشته باشید که
بیش از حد آب ننوشید،
زیرا می‌تواند منجر به از
دست دادن مواد معدنی
بدن شود».**

-پریا زندوئوتی /

مشاور مراقبت‌های پوستی-

پوست خشک و پوست دهیدراته معمولاً با هم اشتباه گرفته می‌شوند، در صورتی که کاملاً متفاوت هستند.

علل و روش‌های درمانی متفاوتی هم دارند. پوست خشک، یکی از ۵ تایپ اصلی پوستی می‌باشد که معمولاً ژنتیکی و موروثی است. افرادی که پوست خشک دارند، دچار کمبود سبوم یا همان چربی طبیعی پوست هستند که باعث می‌شود سد پوستی آنها در معرض آسیب باشد. این نوع پوست دارای علائمی مثل احساس کشیدگی در پوست، پوسته پوسته شدن و حتی خارش است. خشکی پوست شرایطی مزمن است که نیاز به مراقبت و رسیدگی دائمی دارد.

اما دهیدراته شدن پوست شرایطی موقتی است که برای هر تایپ پوستی، حتی پوست چرب و مختلط، ممکن است اتفاق بیافتد و آن را تحت تاثیر قرار دهد. دهیدراته شدن در اثر کمبود آب در پوست به وجود می‌آید و نه کمبود چربی و روغن. عواملی مثل هوای سرد و خشک، در معرض نور خورشید بودن، کمبود رطوبت، تغذیه نامتعادل مثل مصرف بیش از حد کافئین و سبک زندگی نادرست می‌توانند سبب کم آبی پوست شوند، که با علائمی مثل کدر شدن و بی حالی پوست، افزایش حساسیت و ایجاد خط و خطوط سطحی همراه است.

راه حل مشکل خشکی پوست، بازسازی

نوید



شد. هراسان و ناباورانه با چشمانی وق زده به سوگند نگاه کرد.

سوگند: صد بار من و مامان زدی چیزی نگفتم. آخرین بارت باشه دست روی این طفل معصوم بلند کردی، می دونی چرا هیچ وقت پدر صدات نکردم.

چون پدری نکردی آرزو کردم یک دفعه میای توی این خونه دعوا و کتک کاری راه نندازی. هر بار مست کردی، به جان ما افتادی. هر دفعه که می رفتی دعا

می کردم دیگه برنگردی. حرف هایی که سال ها توی دلش تلنبار شده بود، را یکباره بیرون ریخت. توی اتاق رفت و صدای گریه هایش پشت در اتاق پنهان

شد. مرد به سختی بلند شد. ساکش را برداشت، بی هیاهو بیرون خزید. شاید اتاقک خفه کامیون تنها جایست که می توانست پناه حماقت هایش باشد.

مادر مستاصل دستش را به دیوار گرفت و از جا بلند شد. رد انگشتان پدر صورت نوید را قرمز و متورم کرده بود. مادر صورتش را بوسید و بی وقفه اشک ریخت. نوید را توی حمام تمیز

شست و بیرون فرستاد و باز نوید را بوسید و نوازش کرد: بشین همین جا تا مامان بیاد. صدای گریه های مادر زیر دوش آب محو شد. نوید به صدای

دوش آب گوش داد. خنکای باد توی صورت خیسش می خورد به طرف بالکن نگاهی کرد. باد باگیسوان پرده

بازی می کرد. پرده در باد می رقصید. خورشید از زیر پرده بالکن سرک می کشید و نورش را روی فرش پهن می کرد. سایه روشن اغواگرانه ای راه افتاده

بود. فرشته ها روی گیسوان حریری پرده تاب می خوردند. نوید لبخند زنان بطرف بالکن رفت.

-آنا شاهرخی - داستان نویسی -
سوگند پلاستیک های مواد خوراکی و پوشک را از آسانسور بیرون گذاشت. کلید را با احتیاط توی درچرخاند. خانه مثل همیشه مرتب و ساکت بود و فقط صدای آرام کولر می آمد. گرما کلافه اش کرده بود. مانتوفرم و مقنعه اش را درآورد. چشمش افتاد به مرد که بدون زیر پوش روی مبل خوابیده بود. مادر با پیراهن کرمی پر از گل های قرمز آراسته به استقبالش آمد. سلام سوگند جان. سلام مامان خوبی؟ مادر به طرف سوگند آمد: دستت درد نکنه زحمت کشیدی. با هم پلاستیک ها را بردند طرف آشپزخانه یکی از پلاستیک ها گیر کرد به عسلی، محتویاتش روی فرش ولو شد.

مرد کلافه و بی حوصله بی آنکه نگاهشان کند: بیست و هفت سال تو جاده پشت کامیون های مردم سگ دو زدم. ما آوردیم بی صدا شما خوردین. سه سال استخدام شدی ببین چه گریه ای می رقصونی.

سوگند: سلام خوبی؟ وسیله ها و میوه ها رو باید بشوریم، جا بدیم، ناخواسته سر و صدامی شه کاش برید تو اتاق خودتون بخوابید.

مادر میوه ها را توی سینک ریخت شروع به شستن کرد. سوگند در یخچال را باز کرد. بوی دارو آزاردهنده ای توی صورتش خورد. تند و تند خوراکی ها را جا داد. نوید کلافه و سر در گم کنار آشپزخانه ایستاد. او هم می داند

اگر پدر از خواب بپرد همه را به باد فحش می گیرد. سوگند به پسر نگاه کرد. شلوارش کمی زرد شده بود، بوی نامطبوع آشپزخانه را پیر کرد: داداشی تو داری مرد می شی قرار بود خبر بدی.

مادر سریع به طرف نوید آمد. مرد با خشم به طرف نوید نگاه کرد: منیژه بوی گند خفه ام کرد. بجنب چکار می کنی. مرد با تحقیر نگاهی به نوید انداخت: هر چه می کشم، از دست تو

کج و معوج بوگندو ... نکبت و ادامه داد: لاقل در این بالکن کوفتی رو باز کن بوی کثافت بره. مادر با صدای آرام گفت: باز نکن آقا

به نوید اعتباری نیست. مرد گفت: به درک بذار بره، بیا برو با کفترها پرواز کن دیوانه احمق

و کلید در بالکن را چرخاند. در را با خشم باز کرد. به شدت پرده را کشید. پرده گیر کرد و جلو نرفت. مرد به زمین و آسمان فحش داد. داد و بیداد کرد.

مرد دست بردار نبود. به طرف نوید هجوم برد: همه جا رو به گند کشیدی گمشو برو تو حمام کپه گه و توی سر و صورت نوید زد. نوید ناله ای کرد و کف حمام افتاد. سوگند این همه بی رحمی را تاب نیاورد، از پشت مرد را با تمام قدرت هل داد. مرد وسط حال پهن



عصمت منصوری نیا، مدیر و موسس مجتمع تالار عروس کرمان؛

«به روز بودن» تجربه را به کمال می‌رساند

● قبل از سن دبستان وارد حیطة آرایشگری شدم

■ مکان فعلی شما چگونه مکانی است؟

در ابتدا بعد از خرید منزل، طبقه بالای آن را تبدیل به آرایشگاه کردم ولی به مرور زمان منزل را جابجا کردم و با اضافه کردن یک طبقه اکنون سه طبقه را به خدمات آرایشی و زیبایی اختصاص داده‌ام.

■ در مجموعه آرایشی شما چه خدماتی صورت می‌گیرد؟

در این مجموعه تمامی خدمات آرایشگری و زیبایی ارائه و آموزش داده می‌شود. البته یک سری خدمات محدودی هم هست که به دلیل اعتقاداتی که دارم، آن‌ها را انجام نمی‌دهم.

■ هنرجویان زیادی به دست شما توانمند شده‌اند؛ دیدگاه شما در مورد آموزش چگونه است؟

من به دلیل ازدواج زود هنگام موفق به ادامه تحصیل نشدم اما در طول مدت کارم تحصیلات را هم ادامه دادم و مدرک چهره‌پردازی حرفه‌ای را از نظام الملک تهران اخذ کردم. من آموزش را دوست دارم و در حال حاضر در کنار آموزش به

■ از خانواده تان بگویید.

زمانی که یک سال داشته‌ام به بندرعباس مهاجرت کردیم و پدر مغازه ابزار فروشی و مادر در حیطة آرایشگری فعالیت داشت.

■ شما از چه سنی وارد حیطة آرایشگری شده‌اید؟

در واقع من از قبل از دبستان وارد این حیطة شدم. به دلیل اینکه دختر بزرگ خانواده بودم و مادرم هم به کمک من نیاز داشت، خیلی زود کار آرایشگری را آغاز کردم؛ به طوری که در کلاس پنجم توانستم پذیرش اولین عروس را انجام دهم.

■ شروع فعالیتتان به چه صورت بوده است و چگونه پیشرفت کرده‌اید؟

از آنجایی که همسرم سرباز بود و باید خودم مخارج زندگی را تأمین می‌کردم؛ به پیشنهاد همسرم در همان اوایل زندگی که باردار هم بودم؛ پارکینگ منزل مادر شوهر را به آرایشگاه تبدیل و کارم را آغاز کردم. بعد از حدود ۱۷ بار جابجایی بالاخره در سال ۸۵ توانستم مکان مستقلی برای خودم خریداری کنم.

زن و اجتماع- «عصمت منصوری نیا» از آرایشگران چیره دست کرمان به شمار می‌رود که از کودکی کار در این حیطة را در کنار مادر آغاز کرده و حتی در ۱۱ سالگی موفق به انجام آرایش عروس شده است. او که کار مستقل خود را از یک پارکینگ شروع کرده بعد از تلاش و ممارست زیاد و ۱۷ بار جابجایی در نهایت موفق شده در فضایی اختصاصی با حدود ۶۰۰ متر زیربنا «مجتمع آموزشی- آرایشی تالار عروس» را راه اندازی کند.

منصوری نیا که با چالش‌های زیادی در این مسیر مواجه بوده با تکیه بر توانمندی‌هایش، طعم شیرین موفقیت را چشیده و در کنار رعایت اخلاق حرفه‌ای، «آموزش گرفتن و آموزش دادن» را سرلوحه کار خود قرار داده است. در ادامه با او که حرفه آرایشگری ریشه در خانواده اش دارد به گفتگو پرداخته ایم.

■ لطفا خودتان را معرفی بفرمایید.

عصمت منصوری نیا، متولد ۱۳۵۱ در کرمان و صاحب یک مجتمع آموزشی- آرایشی تالار عروس هستم.

فراگیری داشته باشید. من در کلاس‌هایی شرکت می‌کردم که با پایه علمی آموزش داده می‌شد و در دانشگاه‌ها تدریس می‌شد. در ایران بسیاری از آرایشگرها به صورت سلیقه‌ای آموزش می‌دهند، ولی در دانشگاه‌های دنیا مطالب یکسانی توسط اساتید خبره این کار آموزش داده می‌شود.

■ به نظر شما ملاک انتخاب آرایشگر باید چگونه باشد؟

باید به سوابق و تجربه‌اش نگاه کنید. کارهایش را از نزدیک ببینید. به روز بودنش هم مهم است. اما متأسفانه آن چه که امروزه جوان‌ها را به خود جذب کرده است، موقعیت مکانی آرایشگاه‌ها است که گاهی باعث پشیمانی هم می‌شود.

■ چه توصیه‌ای به مادران جوان دارید؟

«خانواده» حرف اول را می‌زند؛ ولی اهمیت به خانواده هیچ منافاتی با کار ندارد. یک خانم خانه‌دار می‌تواند در کنار خانه‌داری خدمتی را هم ارائه دهد و با برنامه‌ریزی درست در هر دو حیطه موفق باشد.

■ به عنوان یک بانوی کارآفرین هنرمند با چه چالش‌هایی روبه‌رو بوده‌اید؟

در حرفه‌ی ما چالش‌ها همیشه وجود دارند که با توانمندی می‌توان برخی از آن‌ها را رفع کرد. اما چالش مهم این است که برای آموزشگاه‌های فنی حرفه‌ای و همکاران ما هنوز بیمه‌ای تعریف نشده است. یکی دیگر از چالش‌ها در حرفه آرایشگری این است که نیروی متعهد با اخلاق حرفه‌ای کمیاب است.

■ به عنوان سوال آخر، چه نکته‌ای را دوست دارید بیان کنید؟

کسانی که وارد این حرفه می‌شوند باید بدانند که هیچ چیز بهتر از صداقت در کار نیست. صداقت با مشتری و هنرجو لازمه کار است.

مسابقه برگزار شد. ما ایرانی‌ها به دلیل خیر نداشتن از شرکت در مسابقه انصراف دادیم، اما استاد واژا به ما گفت که شما باید شرکت کنید. در همان مسابقه من در لاین تجاری رتبه اول و در لاین فانتزی که تا آن زمان در ایران زیاد شناخته شده نبود؛ رتبه سوم را به دست آوردم. ما اولین گروه ایرانی بودیم که در این مسابقه شرکت کردیم.

■ آیا اعتقادات شخصی شما با حرفه‌تان منافاتی داشته است؟

اعتقاد یک بحث درونی است و آرایشگری نیاز جامعه است. حجاب و اعتقادات من هیچگاه مانعی برای کار من نبوده است.

■ تجربه و دانش شما چه تاثیری بر حرفه آرایشگری کرمان داشته است؟

باعث افتخارم است که همکاران خوبی را در کنار خود در این حیطه پرورش داده‌ام. برای همکارانم همایش‌های زیادی برگزار کرده‌ام. در سال ۷۹ برای اولین بار در شهر کرمان «گریم سینمایی» را وارد حرفه آرایشگری کردم و اولین مجری این کار بوده‌ام.

■ لطفاً از دغدغه‌های مادر شاغل بودن بگویید.

دغدغه که همیشه است ولی با برنامه‌ریزی هیچ‌گاه شغل مانع مادر خوب بودن نمی‌شود. سختی دارد ولی با برنامه‌ریزی درست حل می‌شود.

■ بزرگترین حامی شما در این مسیر چه کسی بوده است؟

همسر من موفقیت من نقش بسیاری داشته است. من به ۹ کشور جهان برای آموزش دیدن سفر کرده‌ام. که بارها این دوره‌های بیش از سه ماه به طول انجامیده و همراهی و همدلی ایشان قابل تقدیر و تشکر است.

■ چه توصیه‌ای به آرایشگران جدید و جوان دارید؟

اگر می‌خواهید موفق باشید، هم باید تجربه کسب کنید و هم دقت لازم را در

هنر دوستان این حرفه در کرمان، مدرس دانشگاه علمی کاربردی شیراز هم هستم. از دیدگاه من، زمانی که وارد حرفه‌ای می‌شویم؛ باید اطلاعات خود را در آن زمینه به روز رسانی کنیم. من در کنار آموزش دادن، خودم هم آموزش‌های حضوری و آنلاین را دریافت می‌کنم؛ چرا که به روز بودن، تجربه را به کمال می‌رساند.

■ چه عاملی باعث می‌شد تا شما به دنبال یادگیری‌های جدید باشید؟

کسی که می‌خواهد در کار و حرفه‌اش موفق باشد باید به دنبال یادگیری مداوم باشد. فرد باید در آموزش گرفتن فعال باشد و در آموزش دادن بخیل نباشد. زمانی که ما مطلبی را به کسی آموزش می‌دهیم احساس نیاز به یادگیری بیشتر در ما بیدار می‌شود تا به دنبال دانستنی‌های جدیدتری باشیم و این امر خود باعث ارتقای انسان در حرفه‌اش می‌شود.

■ تاثیر کدام یک از آموزش‌ها بر کار شما بیشتر بوده است؟

من آموزش‌های بسیاری دیده‌ام و بالغ بر ۳۶ سال است که مستقل از مادر کار می‌کنم. اولین آموزش‌ها در زمینه گریم را از استاد «نورشعاع حسینی» فرا گرفتم. از اساتید خارجی هم استاد دنیز (داور فستیوال جهانی)، استاد واژا (پدر شینیون جهان) و استاد جورج کات بر حرفه من تاثیر فراوان داشتند. من به غیر از مدرسی در ایران، مدرس چندین کمپانی برجسته جهانی هم بوده‌ام که کمپانی ول لای آلمان یکی از آن‌ها است.

■ لطفاً از افتخارات و مقام‌های جهانی خود بگویید.

من یک دوره آموزشی با استاد واژا داشتم و می‌دانستم که بعد از اتمام دوره، یک مسابقه راجع به مطالب آموزش داده شده، برگزار می‌شود ولی زمان مسابقه مشخص نبود، تا اینکه بعد از اتمام دوره آموزشی بدون این که از قبل خبر داشته باشیم





حمله‌ی فریدون به کاخ ضحاک



- حسنا خوشرو -

فریدون گرز سنگینش را برداشت و به سوی کاخ ضحاک روانه شد. آن قدر سرعت داشت که انگار می‌تواند همین حالا کل زمین را طی کند. تمامی نگهبانان کاخ از ترس فریدون فرار کردند. فریدون هم برای باطل کردن جادو نام خدا را به زبان آورد. فریدون با اسبش وارد کاخ ضحاک شد. گران گرز برداشت از پیش زین ... توگفتی همی بر نوردد زمین کس از روزبانان بدر بر نماند ... فریدون جهان آفرین را بخواند به اسب اندر آمد به کاخ بزرگ ...

جهان ناسپرده جوان سترگ فریدون وارد قصر ضحاک می‌شود و با فره ایزدی‌اش، طلسمی که ضحاک برای قصرش نهاده بود را باطل می‌کند. در آنجا با ارنواز و شهرناز روبه‌رو می‌شود. آن‌ها بعد از باطل شدن طلسم شان به فریدون می‌گویند که از ترس جانشان با ضحاک هم‌بستر شده‌اند. ضحاک در حال حاضر به هند رفته است. انگار که چاره‌ای پیدا کرده است که از شر پیش‌بینی خلاص شود اما به زودی برمی‌گردد. فریدون با بردن نام خداوند، کاخی را که ضحاک با طلسم آن را بنا کرده بود و تا آسمان آن را بلند کرده بود از بین برد و طلسم‌ها شکسته شد چرا که کاخ با نامی غیر از نام خدا بنا شده بود. به علاوه، فریدون تمام دیوهای جادوگری که در کاخ بودند را با گرز خودش کشت و سپس روی تخت پادشاهی ضحاک نشست. و بالاخره فریدون جای ضحاک را گرفت و کلاه پادشاهی را بر سر گذاشت. وزان جادوان کاندرا ایوان بُدند ... همه نامور نره دیوان بدند سرانشان به گرز گران کرد پست ... نشست از برگاه جادوپرست نهاد از بر تخت ضحاک پای ... کلاه کئی جست و بگرفت جای فریدون بعد از به تخت نشستن دستور داد زنان زیبای ضحاک (ارنواز و شهرناز) را از شبستان به پیش او آوردند و دستور داد تا آن‌ها را بشویند تا از تیرگی‌ها و جادوها پاک شوند. سپس آن‌ها را به راه ایزدی هدایت و از آلودگی‌ها پاک کرد. زیرا آن‌ها دست‌پرورده‌ی ضحاک بت‌پرست و سرگردان و آشفته بودند. اشک از چشمان دختران جمشید به گونه‌هایشان نشست. برون آوری از شبستان اوی ... بتان سیه‌موی و خورشید روی بفرمود شستن سرانشان نخست ... روانشان ازان تیرگیها پشت ره داور پاک بُمودشان ... ز آلودگی پس بیالودشان که پرورده بت پرستان بُدند ... سراسیمه برسان مستان بدند ادامه‌ی داستان و گفت‌وگوی دختران جمشید و فریدون را در شماره‌ی بعد خواهیم خواند.



با بید خوردگی پته چه باید کرد؟

در این اوضاع می دانم که بسیار ناراحت هستید و غصه‌ی عمری زحمت و تلاش خود و یا کسی را می‌خوردید که کار سوزن دوزی این پته ها را انجام داده است، اما باید بگویم ناراحت نباشید **با رفو کردن و مرمت، باز این آثار قابل استفاده می باشند و باز به خانه های شما بازگردانده می شوند** فقط باید به دست کاربدان این هنر سپرده شوند.

حلاجی شود. همین طور قاب‌های پته نیز دچار بید خوردگی می‌شوند، مخصوصاً آگه پشت پته فیبری یا کارتن گذاشته شده باشد و یا روی پته شیشه قرار گرفته باشد، بهتر است پشت پته و روی پته باز باشد تا هواخور داشته باشد. ناگفته نماند پته هایی که دچار بید خوردگی شده‌اند باید سریع تر به شکل اصولی شسته شوند؛ یا به خشکشویی‌های معتبر سپرده شوند تا جلوی تکثیر بید گرفته شود.



-آرامش عرفانی/

مرمتکار سوزندوزی‌های قدیم-

در ادامه مبحث قبل در مورد چگونگی نگه داری از پته و سوزن دوزی‌ها، حال اگر پته ای دچار بید خوردگی شود چه باید بکنیم؟ در ابتدا پته را از محیطی که قرار داشته خارج کرده و در هوای آزاد تکانده و آویزان می کنیم.

نباید پته ای که دچار بید خوردگی شده را داخل اتاق یا نزدیک مبل و میز رها کنیم؛ چون احتمال گسترش بید به بقیه ی خانه نیز می باشد.

محیطی که پته بوده را حتما با اسپری ضد بید و یا نفتالین ضد عفونی و تمیز کنید؛ اگر پته در صندوقچه بوده است، حتما به فضای باز برده و اجازه دهید صندوقچه یا محفظه ی مورد نظر در مقابل نور آفتاب چند روز قرار بگیرد.

گاهی اوقات پستی، بالشت، کوسن یا کناره های پته ای که با الیاف پر شده دچار بید زدگی می‌شوند، در این صورت باید سریع تر الیاف در فضای باز از پته‌ی مورد نظر جدا شده و خالی شوند و در مقابل آفتاب چند روزی قرار بگیرند. اگر الیاف پنبه‌ای است باید





در گفت‌وگو با سمیه زادمهر، بانوی معدن دار کرمانی؛

ثبت معدن، باور «می‌توانم» را در من زنده کرد

نه تنها از دولت کمکی دریافت نمی‌کنیم بلکه ملزم به پرداخت حقوق دولتی هم هستیم

خاص و صاحب معدن در معادن روباز و زیرزمینی در تمام نقاط استان کرمان فعالیت دارم.

■ **در حال حاضر دارای چه مسئولیت‌هایی هستید؟**

عضو انجمن معادن ایران، عضو نظام مهندسی معدن کرمان، مسئول فنی معدن ذغال سنگ زیر زمینی و... هستم.

■ **چگونه و با چه هدفی به این سمت حرکت کردید؟**

از سال ۱۳۸۶ یعنی یک سال بعد از فارغ التحصیلی، شروع به کار کردم. از آنجایی که شرکت‌های معدنی در سطح استان مانند مس سرچشمه، گل گهر سیرجان، مهندس معدن زن با گرایش استخراج استخدام نمی‌کردند؛ بنده به صورت پراکنده با شرکت‌های بزرگ کار کردم که به عنوان مسئول فنی مس سرچشمه،

که متولد ۱۳۶۰ در کرمان و فارغ التحصیل رشته مهندسی معدن می‌باشد؛ با تلاش و کوشش توانسته است جزو اولین زنانی باشد که معدن مسی را به نام خود به ثبت برساند از نحوه موفقیتش در این مسیر می‌گوید.

■ **لطفا خودتان را معرفی بفرمایید.**

«سمیه زادمهر» متولد ۱۳۶۰ در کرمان هستم. مجرد و فارغ‌التحصیل رشته مهندسی معدن در گرایش استخراج از دانشگاه شهید باهنر کرمان و دارای پایه یک نظام مهندسی معدن و مجوز پیمانکاری کاوش‌های زمینی و معدنی از سازمان برنامه و بودجه استان کرمان هستم.

■ **حوزه فعالیت شما چیست؟**

به مدت ۱۸ سال است که در زمینه معدن به عنوان مسئول پروژه، مسئول فنی شرکت معدنی سهامی

-مریم حیدری مقدم-

کار در معدن شاید در ابتدا شغلی مردانه به نظر بیایند اما هستند، زنانی که با موفقیت در این حوزه درخشیده‌اند که از جمله آنها می‌توان به «سمیه زادمهر» اشاره کرد. او توانسته است با تلاش و ایمان به توانمندی اش بر مشکلات و چالش‌های این مسیر فائق آید و حتی معدنی را به نام خود ثبت کند و حالا او از معدود مهندسان زن معدن دار ایران به شمار می‌رود. در ادامه گفتگوی زن و اجتماع را با خانم «زادمهر» می‌خوانید.

با توجه به سطح وسیع معادن در ایران (به خصوص کرمان) و تاثیری که سرمایه‌گذاری و حمایت از این حوزه در اشتغال زایی و درآمد زایی خانوارها دارد؛ گفتگویی را با خانم سمیه زادمهر انجام داده ایم. او

«شرمن» که استاد دانشگاه بود بعد از تحقیق زیاد برای سرمایه گذاری موافقت کرد اما به دلیل تحریم ها از این امر منصرف شد و من هم مجبور شدم با سرمایه گذار داخلی قرار داد ببندم که با مشکلاتی مواجهه شدم، در این میان تمام دارایی من از دست رفت و عملاً بدهکار شدم. اگر تحریم ها نبود سود ما در زمینه معدن ۱۰۰ برابر می شد.

■ **به نظر شما مسئولان باید چه اقداماتی انجام دهند تا در زمینه معادن پیشرفت داشته باشیم؟**
از طرف دولت هیچ کمکی به فارغ التحصیلان رشته معدن نمی شود و هیچ گونه تسهیلاتی به آن ها تعلق نمی گیرد. ما باید حق و حقوق دولت را هم بپردازیم. هر کس در زمینه معدن پیشرفتی داشته است با سرمایه خودش بوده است. اگر مسئولان قانونی را تصویب کنند که فارغ التحصیلان رشته معدن و سرمایه گذار به صورت شراکتی کار کنند؛ انگیزه بهتر و بیشتری در نحوه کار کردن متخصصین این رشته به وجود می آید. نباید این گونه باشد که تمام سود از آن سرمایه گذار باشد و یک درصد ناچیزی را به متخصصین بدهند.

■ **بزرگترین حامی شما در این مسیر چه کسی بوده است؟**
در محیط خانه و خانواده به غیر از مادرم مشوق دیگری نداشتم. در محیط کار هم زنده یاد «مهندس منوچهر رخ» با پیشنهاد کاری که به بنده داد، در من انگیزه ایجاد کرد و با معرفی کردن من به پروژه هایی مثل مس سرچشمه و اسفندکوه مرا تشویق به کار کرد و اندوختن تجربه می کردند.

■ **آینده معادن ایران را چگونه می بینید؟**
ایران یک کشور معدنی است. اگر فقط از معادن استان کرمان حمایت شود به جرات می توانم بگویم برای جوانان کل ایران اشتغال ایجاد می شود. کرمان پتانسیل اشتغالزایی فراوانی را دارد. تمامی صنایع وابسته به معادن هستند اما متأسفانه مورد کم لطفی مسئولان قرار گرفته اند. برای استفاده بهتر از معادن به سرمایه گذارهای بزرگ و بیشتری نیاز داریم.

دلیل عشق و علاقه ای که به کارم داشتم توانسته بودم به خوبی از پس چالش ها بر بیایم و موفق باشم. توانستم ثابت کنم که با یک مرد هیچ تفاوتی ندارم. برای ورود به این حوزه به چه توانمندی ها و ابزارهایی نیاز است؟

در کار معدن حتماً نیاز به سرمایه دارید و یا تخصصی که سرمایه گذار از شما حمایت کند. زمانی که من معدن را ثبت کردم؛ هر چه توانستم هزینه کردم ولی از یک جایی به بعد بودجه ای نداشتم و به دنبال سرمایه گذار بودم. کار معدن بدون سرمایه امکان پذیر نیست.

■ **از نظر شاخص های بین امللی در ایران شرایط و فضای کسب و کار معدن چگونه است؟**

بعد از نفت، معدن حرف اول اقتصاد در ایران را می زند. کرمان یکی از استان های پر ظرفیت در زمینه معدن است که حجم وسیعی از سرمایه گذاری را می طلبد تا از این منابع خدادادی استفاده شود. می توان گفت که معادن کرمان تقریباً در هیچ جای جهان در این سطح وجود ندارد. یک کوتاهی و کم لطفی بزرگ از سمت مسئولان استان در این زمینه صورت گرفته است.

■ **تحریم ها چه تاثیری بر معدن و معدن کاری داشته است؟**

تاثیر تحریم ها بر بخش معادن در چرخه خرید و فروش مواد معدنی و جذب سرمایه گذار بسیار زیاد بوده است. زمانی که خودم در تکاپوی جذب سرمایه گذار بودم و با یک نفر آمریکایی صحبت کرده بودم. دکتر

جزو معدود مهندسان زنی بوده ام که معدنی را به نام خود به ثبت رسانده است. به همین دلیل مورد تقدیر و تشویق از سمت وزارتخانه قرار گرفتیم و عضو انجمن معادن ایران شدم.

اسفندکوه فعالیت کردم همچنین دو سال در شرکت ذغال سنگ کارورز بودم. از همان سال تصمیم گرفتم تا یک شرکت معدنی سهامی عام تاسیس کنم و به دنبال معدنی بودم تا معدن دار باشم که با تلاش و کوشش موفق شدم.

■ **چگونه مسیر موفقیت را طی کردید؟**

بعد از این که شرکت خود را به ثبت رساندم به تنهایی و فقط با یک کوله پشتی، GPS و یک چکش به دنبال کاوش در مناطقی که از قبل در نظر داشتم؛ بودم تا اینکه در سال ۸۸ پروانه اکتشاف مس را اخذ کردم. جزو معدود مهندسان زنی بوده ام که معدنی را به نام خود به ثبت رسانده است. به همین دلیل مورد تقدیر و تشویق از سمت وزارتخانه قرار گرفتیم و عضو انجمن معادن ایران شدم. قابل ذکر است که حدود ۶۰ درصد هم رشته ای های من کار را ادامه ندادند و از آن فاصله گرفتند اما من با عشق و علاقه این مسیر را ادامه دادم و تسلیم نشدم. محکم ایستادم تا به آرزوهایم برسم.

■ **از موفقیت هایتان به عنوان یک معدن دار بگویید.**

ثبت معدن باعث شد تا نیرویی در وجود من بیدار شود که «من می توانم»؛ می توانم به آرزوی کار آفرینی خود برسم و برای حداقل ۲۰ نفر اشتغال زایی کنم. اعتمادی که معدن کاران به من داشتند باعث می شد تا بدون نگاه جنسیتی به من پیشنهاد کار بدهند و به توانایی من اعتقاد کامل داشتند. هزینه هایی که اعلام می کردم را به صورت کامل واریز می کردند. با این موفقیت ها حس کردم که خداوند دو بال به من داده است تا به سمت آرزوهایم پرواز کنم.

■ **آیا جنسیت چالشی را برای شما طی این مسیر به وجود آورده است؟**

در رشته معدن، جنسیت تاثیر زیادی دارد و زحمت خانم ها در این مسیر تقریباً ۱۰ برابر آقایان است. در مواردی که من رئیس معدن بودم حدود ۱۲۰ نفر مرد زیر مجموعه من بودند و باید به گونه ای رفتار می کردم که هم حرمت ها حفظ شود و هم کارها به سرانجام برسد؛ اما به



فاطمه ناهیدی اولین بانوی آزاده

از وجود آن‌ها در زندان بی‌خبر بوده‌اند. مفقودالایر بودند تا اینکه موفق می‌شوند با علامات مورس با سلول‌های کناری خود ارتباط برقرار کنند و در نهایت با تکه سرامیک شکسته‌ای اسم و آدرس و شماره تلفن‌های خود را بر روی دیوار زندان حک کنند. با این کارشان توانستند اسرای بعدی را از زنده بودن خود مطلع کنند و آن‌ها از طریق صلیب سرخ جهانی به خانواده‌هایشان اطلاع دهند. اما بعد از گذشت مدتی از اسارت و بازجویی‌های سخت راهی بیمارستان می‌شوند و آنجا عراقی‌ها را به اردوگاه اعزام کنند. فاطمه ناهیدی به مدت دو سال هم در اردوگاه‌های عراق به سر می‌برد. دو سالی که به گفته خودش سراسر تجربه و آزمایش بود. بالاخره در بهمن ۱۳۶۲ او را به همراه ۱۹۰ نفر از اسرای ایرانی آزاد کردند و به ایران فرستادند. فاطمه ناهیدی اکنون با مدرک دکترای مشغول تدریس در دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی می‌باشد.

افتاده‌اند؛ در همان جبهه اسیر دست عراقی‌ها می‌شود. او در مصاحبه‌هایش اذعان داشته که در آن زمان هیچکس از اسارتش خبر نداشته است؛ به دلیل از بین رفتن آمبولانس همه گمان می‌برده‌اند؛ شهید شده است. در زمان اسارت نیروهای عراقی با هلپله و شادی تیر هوایی شلیک می‌کردند چرا که تصور می‌کردند مهره مهمی از ارتش ایران را دستگیر کرده‌اند. فاطمه ناهیدی به همراه ۳ بانوی دیگر (مریم بهرامی؛ معصومه آباد؛ حلیمه آزموده) که بعد از ایشان در جاده‌های آبادان و ماهشهر اسیر می‌شوند و در زندان به او ملحق می‌شوند را در سلول سرخ سازمان امنیت و زندان الرشید بغداد به عنوان زندانی سیاسی نگه داری می‌کنند. زندان الرشید زندانی با پنج طبقه زیرزمینی که هرچه به سمت طبقات پایین‌تر می‌رفتید شکنجه‌ها شدیدتر می‌شد. این چهار زن ایرانی به دلیل سیاسی بودن حق هیچ‌گونه مراوده‌ای و مکاتبه‌ای با خانواده خود نداشته‌اند؛ حتی نیروهای صلیب سرخ جهانی هم

زن و اجتماع- زنان همواره در جنگ‌ها، سیاست‌ها و مراودات نقش مهمی را ایفا کرده‌اند. نقش زنان ایرانی هم در طول قرن‌ها و سال‌های گذشته بخصوص هشت سال جنگ تحمیلی بر هیچکس پوشیده نیست. زنانی که تا پای جان در برابر نیروهای بعثی عراق مقاومت کردند تا از خاک و آیین خود دفاع کنند و یا این‌که در پشت جبهه‌ها با تمام توان خود در حال یاری رساندن به رزمندگان کشورشان بوده‌اند. در این میان بانوانی بودند که در خط مقدم مشغول به خدمت بودند و در همان حال شهید شدند و یا به اسارت درآمدند. فاطمه ناهیدی اولین بانویی که در خط مقدم به اسارت عراقی‌ها درآمد. بانویی که با مدرک مامایی و با هدف پرستاری از مجروحان جنگ تحمیلی به سمت خط مقدم جبهه خرمشهر حرکت کرد. او در روز ۲۰ مهرماه ۱۳۵۹ راهی خط مقدم می‌شود اما به دلیل آشنا نبودن با منطقه و ندانستن این موضوع که با حمله عراقی‌ها در شب گذشته تمام مجروحان به دست عراقی‌ها



آثار ثبت جهانی کرمان را بشناسیم (قسمت ۲)

-سجاد شمس‌الدین سعید/
راهنمای گردشگری-

کرمان پهنه وسیعی در جغرافیای ایران است و همواره بخش بزرگی از تاریخ و طبیعت ایران را تشکیل می‌دهد. به همین سبب در کرمان آثار متعدد تاریخی بنا گردیده است و این استان محل رویداد های مهم تاریخی بسیار بوده است. از سوی دیگر طبیعت بسیار متنوع کرمان نیز جذابیت های فراوانی دارد و این جذابیت ها از دید گردشگران داخلی و خارجی پنهان نمانده است. وجود طیف گسترده ای از این ظرفیت ها سبب شد تا به تدریج و به همت علاقمندان و کنشگران میراث فرهنگی، برخی از این آثار از سوی سازمان جهانی یونسکو به عنوان میراث جهانی بشریت به ثبت جهانی برسند. ثبت جهانی یک اثر تاریخی و طبیعی ضمن شناساندن آن اثر در سطح بین‌المللی، یکی از عوامل موثر در رونق صنعت گردشگری هر کشور محسوب می‌شود. به همین سبب کشور های گوناگون برای به حداکثر رساندن تعداد آثار ثبتی خود در رقابت هستند. در مجموع ایران دارای ۲۸ پرونده آثار ثبتی در یونسکو

هست که برخی از این پرونده ها خود شامل آثار تاریخی و طبیعی متعدد هستند و به همین دلیل ایران در زمره کشورهای دارای بیشترین آثار ثبت جهانی در دنیا است. جالب است بدانید که در کرمان ۱۰ اثر مختلف به ثبت جهانی رسیده اند و این استان در میان استان های دیگر ایران دارای بیشتری تعداد آثار است. در شماره قبلی نشریه چهار اثر را مرور کردیم که این آثار شامل ارگ بم و منظر فرهنگی آن، روستای تاریخی میمند و منظر فرهنگی آن، باغ شاهزاده و کویر لوت بود. در این شماره به مرور باقی آثار می‌پردازیم.

کاروانسراها

در ایران بیش از ۷۰۰ کاروانسرا وجود دارد و در برخی منابع این عدد قریب هزار می‌رسد. تابستان سال گذشته بود که تعداد ۵۴ کاروانسرای ایرانی در قالب یک پرونده به ثبت جهانی رسیدند. دو کاروانسرا در کرمان نیز شامل این لیست می‌شوند. کاروانسرای گنجلیخان واقع در مجموعه گنجلیخان بازار تاریخی کرمان و کاروانسرای چاه کوران واقع در شهرستان راور در این لیست آمده اند.

قنات‌ها

یکی از آثار خاص ایران قنوات آن است. تکنیک های حفر قنات و شیوه مدیریت منابع آبی ایرانیان از هزاران سال پیش به شکلی بسیار هوشمندانه جوابگوی نیاز مردم بوده است. تعداد ۱۱ قنات ایرانی در قالب یک پرونده به ثبت جهانی رسیده اند که سه قنات کرمان در میان آنان است. قنات گوهر ریز چوپار و قنوات قاسم آباد و اکبر آباد بم از جمله قنوات برجسته ایرانی هستند که به ثبت جهانی رسیده اند.

گلیم شیرکی پیچ

کرمان در میان استان های دیگر ایران متنوع ترین صنایع دستی را دارا است و بی دلیل نیست که کرمان به عنوان شهر ملی صنایع دستی ایران خوانده می‌شود. در میان آنان گلیم شیرکی پیش در سال ۱۳۹۶ به ثبت جهانی رسید. این گلیم که در سیرجان و مناطقی از بافت بافته می‌شود یکی از هنرهای عشایری و خاص کرمان است که حکایت از هنر اهالی چیره دست مردم کرمان دارد. گلیم شیرکی پیش در سال های اخیر توانست در سطح بازار های بین‌المللی به خوبی دیده و صادر شود.



آمرداد یا مرداد!

می‌خوانیم: «آمرداد بی‌مرگ، سرور گیاهان بی‌شمار است؛ زیرا او خویشاوند گیاه در گیتی است. گیاهان را رویاند و زمه گوسپندان را افزاید؛ زیرا همه دام‌ها از او خورند و زیست کنند. در هنگام نوسازی جهان نیز خوراک بی‌مرگی را از آمرداد آریند. اگر کسی گیاه را رامش بخشد یا بیازارد، آن‌گاه آمرداد از وی آسوده یا آزرده شود.»

خیام نیز در نوروزنامه خود می‌نویسد: «مردادماه یعنی، داد خویش بداد از برها و میوه‌های پخته که در وی به کمال رسد و نیز هوا در وی مانند غبار خاک باشد و این ماه میانه تابستان بود و قسمت او از آفتاب، مر برج اسد را باشد.»

ما در این روز باید به یاد بیاوریم روایی زیستن ما جاودانگی است و با انجام هر کاری که باعث جاودانگی ایران شود، فرهنگ ایران و ایرانی را جاودانه نگه داریم. جشن‌هایی که نشان دهنده هویت ایرانیان است. باشد که تمامی مردم ایران زمین با پاسداشت آداب و رسوم دیرینه خود هویت خود را زنده نگه دارند.

داشت، ما هم باید با بجا گذاشتن فرزندی نیک، کاشت درختان، ساخت بیمارستان، ساخت مدرسه، ساخت ورزشگاه و... نام نیکی از خود به یادگار بگذاریم. سرزمین و یا باغی را آباد کنیم چرا که دیگران کاشتند و ما خوردیم، مابکاریم تا دیگران بخورند. باید در این روز کاری را انجام دهیم تا به جاودانگی زمین کمک کنیم. نماد آمرداد گیاه است و از زیبایی‌های این ماه می‌توان به میوه‌های رنگارنگ، طبیعت سرسبز و آسمان آبی اشاره کرد. در متن پهلوی بُندَه‌ش،



آمرداد بی‌مرگ، سرور گیاهان بی‌شمار است؛ زیرا او خویشاوند گیاه در گیتی است. گیاهان را رویاند و زمه گوسپندان را افزاید؛ زیرا همه دام‌ها از او خورند و زیست کنند.

زن و اجتماع- واژه «مرداد» به معنای مردن و واژه «آمرداد» به معنای جاودانگی و نا میرایی می‌باشد. لذا بهتر است از این به بعد از واژه «آمرداد» به جای «مرداد» استفاده کنیم و به دیگران هم توصیه کنیم. همان‌گونه که جشن آمرداد مختص زرتشتیان نیست و مختص ایرانیان است، واژه آمرداد هم مختص ایرانیان است.

جشن آمرداد یکی از جشن‌های دوازده گانه ایرانیان باستان است. ایرانیان باستان هر ساله در روز هفتم مرداد تقویم باستانی و سوم آمرداد تقویم فعلی جشنی را برگزار می‌کردند. آن‌ها در این روز به باغ و بوستان‌های سرسبز و چشمه سارها می‌رفتند تا در دل طبیعت اهورامزدا را نیایش کنند. از آن جایی که معتقد بودند انسان باید با کار نیکی که انجام می‌دهد نام نیک از خود بجای گذارد؛ در این روز سعی می‌کنند با کاشت درخت و نگه داشتن طبیعت برای آیندگان، جاودانه بمانند. هم چنان که کوروش بزرگ ایران را جاودانه نگه داشت؛ یا فردوسی بزرگ با اثرش زبان پارسی را زنده نگه



چرا بعضی فنگ شویی را قبول ندارند؟

-لیدا درانی زاده-

فنگ شویی از دو کلمه فنگ یعنی آب و شویی یعنی باد تشکیل شده است. فنگ شویی هنر و دانش جاگذاری و چیدمان درست اشیا با سابقه ای چهار هزار ساله است که در محیط ساختمان، خانه یا محل کار تعادل برقرار می سازد و باعث ترویج سلامتی، شادی، ثروت و توانگری می شود. فنگ شویی متعادل کردن فضا با طبیعت است. تا حالا دقت کرده اید زمان هایی که خسته و بی انرژی می شویم با یک سفر کردن یا در دل طبیعت رفتن مثل کوه، جنگل یا رودخانه چه قدر به شما انرژی می دهد و حال شما را خوب می کند؟

ما با جابه جایی فیزیکی از مکانی به مکان دیگر انرژی را کد وجودمان را تغییر می دهیم، همین طور که علم فیزیک می گوید: انرژی از بین نمی رود بلکه از شکلی به شکل دیگر منتقل می شود و ما

انرژی را کدمان را می دهیم و انرژی مثبت و خالص را از طبیعت جذب می کنیم، حالا ما در فنگ شویی با آوردن عناصر طبیعی داخل خانه و جای گذاری صحیح شان باعث می شویم که همیشه نعمت های خداوند مثل سلامتی، عشق و ثروت و ... را در بر بگیریم. زمانی که شما این انرژی های مثبت را دریافت می کنید باعث آرامش شما که هدف همه ی انسان ها است؛ می شود. چرا بعضی از افراد فنگ شویی را قبول ندارند؟ چون با چشم فیزیکی دیده نمی شود.

آیا شما منطقی برای ماکروویو می توانید پیدا کنید؟ ما که هیچ شعله ای را نمی بینیم ولی با انرژی کار می کند یا تماس تصویری که به صورت لایو برقرار می کنیم که تبدیل فوتون ها است.

ما مصرف کننده هستیم و همیشه به ما گفته اند تا چیزی را ندیده ایم باور نکنیم و تو باید انرژی را

بپذیری، مثل این می ماند که من بخواهم لاغر شوم و بگویم وقتی لاغر شدم باشگاه می روم یا رژیم می گیرم. این طور نیست، شما باید عمل کنید به فنگ شویی تا به چشم ببینید.

تا حالا شده از اطرافیان شنیده باشید که فلانی خانه شان و یا ماشین شان خیلی برایشان خوش یمن بود و تغییرات خوبی داشتند یا بد یمن بوده و دچار مشکلاتی شده اند؟

من به شخصه هم خانه خیلی خوش یمن و پر برکت داشتم و هم خانه بد یمن که با فنگ شویی صحیح توانسته ام تاثیرات کفی و بد خانه بد یمن را کم کنم یا تمام کنم. امیدوارم راجع به فنگ شویی مطالب مفیدی را برایتان نوشته باشم و باشد که روزی همه از این علم گران بهای فنگ شویی استفاده کنند و از نعمت های خداوند لذت ببرند.

چالش‌های زنان سرپرست خانوار؛

از نابرابری جنسیتی تا مشکلات اقتصادی



۲. بهبود فرصت‌های شغلی: ایجاد فرصت‌های شغلی مناسب و افزایش دسترسی زنان به آموزش‌های فنی و حرفه‌ای می‌تواند به بهبود وضعیت اقتصادی این زنان کمک کند.

۳. حمایت‌های روانی و اجتماعی: ارائه خدمات مشاوره روانی و حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش استرس و بهبود وضعیت روانی زنان سرپرست خانوار کمک کند.

۴. اصلاح قوانین: قوانین مربوط به حمایت از زنان سرپرست خانوار باید اصلاح و به‌روز شود تا این زنان بتوانند از حقوق و حمایت‌های لازم برخوردار شوند.

۵. افزایش آگاهی عمومی: افزایش آگاهی عمومی در خصوص مشکلات و چالش‌های زنان سرپرست خانوار می‌تواند به بهبود نگرش جامعه نسبت به این گروه و افزایش حمایت‌های اجتماعی کمک کند.

زنان سرپرست خانوار با چالش‌های متعددی روبرو هستند که می‌تواند زندگی و آینده آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد. این چالش‌ها نیاز به توجه و حمایت‌های جدی از سوی دولت‌ها، سازمان‌های غیردولتی و جامعه دارند. با اتخاذ راهکارهای مناسب و افزایش حمایت‌های مختلف می‌توان به بهبود وضعیت این زنان و خانواده‌هایشان کمک کرد و شرایط بهتری برای آن‌ها فراهم آورد.

به آموزش و توسعه مهارت‌ها است. بسیاری از این زنان به دلیل مسئولیت‌های خانوادگی و مالی نمی‌توانند در دوره‌های آموزشی شرکت کنند یا مهارت‌های جدیدی بیاموزند. این مسئله می‌تواند به کاهش فرصت‌های شغلی و درآمدی برای آن‌ها منجر شود.

نابرابری‌های جنسیتی یکی از مهمترین عواملی است که بر زنان سرپرست خانوار تاثیر می‌گذارد. این نابرابری‌ها می‌تواند به شکل‌های مختلفی مانند تبعیض در بازار کار، دستمزدهای نابرابر و نبود فرصت‌های برابر در آموزش و توسعه شغلی بروز کند.

راهکارهایی برای کاهش مشکلات زنان سرپرست خانوار

برای کاهش چالش‌های زنان سرپرست خانوار، نیاز به راهکارهای جامع و متعددی داریم. در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره می‌کنیم:

۱. افزایش حمایت‌های دولتی: دولت‌ها باید با ارائه برنامه‌های حمایتی مانند کمک‌های مالی، بیمه‌های اجتماعی و طرح‌های اشتغال‌زایی به حمایت از زنان سرپرست خانوار بپردازند.

-اسما محمودی-
زنان سرپرست خانوار، گروهی از اقشار آسیب پذیر جامعه هستند که به دلایل مختلف مسئولیت تامین مالی و مدیریت خانواده را به عهده دارند. این زنان با چالش‌های متعددی روبرو هستند که می‌تواند زندگی و آینده آن‌ها و اعضای خانواده‌شان را تحت تاثیر قرار دهد.

این گروه بزرگ از جامعه با چالش‌های متعدد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و... دست و پنجه نرم می‌کنند.

احساس تنهایی و بی‌پناهی نیز می‌تواند این مشکلات را تشدید کند. در برخی موارد، این زنان به دلیل عدم حمایت اجتماعی از فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی دور می‌مانند که می‌تواند به انزوا و کاهش کیفیت زندگی منجر شود.

زنان سرپرست خانوار در بسیاری از کشورها با مشکلات قانونی و کمبود حمایت‌های دولتی مواجه هستند. در برخی موارد، قوانین ناکافی یا عدم اجرای صحیح آن‌ها می‌تواند این زنان را در شرایط دشوارتری قرار دهد. همچنین، نبود برنامه‌های حمایتی کافی از سوی دولت‌ها و سازمان‌های غیردولتی می‌تواند این زنان را در مقابله با چالش‌های روزمره ناتوان کند.

مسئولیت‌های دوگانه زنان سرپرست خانوار

زنان سرپرست خانوار باید به طور همزمان هم نقش مادر و هم نقش نان‌آور خانواده را ایفا کنند. این مسئولیت دوگانه می‌تواند به خستگی جسمی و روحی منجر شود.

بسیاری از این زنان باید بین کار و خانه تعادل برقرار کنند که می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی آن‌ها و اعضای خانواده‌شان منجر شود.

یکی از چالش‌های مهم زنان سرپرست خانوار، عدم دسترسی

زنان سرپرست خانوار، گروهی از اقشار آسیب پذیر جامعه هستند که به دلایل مختلف مسئولیت تامین مالی و مدیریت خانواده را به عهده دارند. این زنان با چالش‌های متعددی روبرو هستند که می‌تواند زندگی و آینده آن‌ها و اعضای خانواده‌شان را تحت تاثیر قرار دهد.

این گروه بزرگ از جامعه با چالش‌های متعدد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و... دست و پنجه نرم می‌کنند.

اقتصاد بزرگترین چالش زنان سرپرست خانوار

اولین و شاید بزرگترین چالش زنان سرپرست خانوار، مسائل اقتصادی است. بسیاری از این زنان به تنهایی مسئول تامین نیازهای مالی خانواده هستند.

این امر به خصوص زمانی سخت‌تر می‌شود که این افراد درآمد کافی ندارند یا فرصت‌های شغلی مناسب برایشان فراهم نیست.

عدم دسترسی به شغل‌های مناسب و درآمد پایین می‌تواند به فقر و مشکلات دیگری مانند ناتوانی در تامین هزینه‌های تحصیل و بهداشت اعضای خانواده منجر شود.

زنان سرپرست خانوار اغلب با محدودیت‌های شغلی مواجه‌اند. برخی از این زنان به دلیل نداشتن تحصیلات کافی یا مهارت‌های لازم نمی‌توانند به شغل‌های پردرآمد دست یابند. علاوه بر این، برخی از مشاغل به دلیل نیاز به ساعات کاری طولانی یا شرایط خاص، برای این زنان غیرممکن می‌شود.

نبود حمایت‌های اجتماعی و