

زهره عاقبتی هنرمند نقاش در گفت‌وگو با زن و اجتماع:

هنر باید در خدمت اجتماع باشد



عسل

هویت فردی

-مریم حیدری مقدم-

افراد در مسیر رشد با مرحله شکل گیری هویت رو به رو هستند. مرحله ای که انسان در جستجوی چیستی و چگونگی خود می باشد. بیشتر افراد در نوجوانی به دنبال کشف استعدادها و توانایی های خود هستند تا بتوانند با کمک آن ها، افکار و احساسات خود را مدیریت کنند و به دنبال آن اعتماد به نفس خود را بالا ببرند. افرادی که نسبت به توانایی های خود شناخت داشته باشند می توانند نسبت به اهداف، مهارت ها، علائق و روحیات خود نیز آگاهی بیشتری کسب کنند. این افراد در تصمیم گیری های مسیر زندگی خود آگاهانه تر و عاقلانه تر عمل می کنند. اغلب تصمیم های بهتری اتخاذ می کنند و در انتخاب هایی مانند انتخاب رشته تحصیلی، شغل، همسر و.. هوشمندانه تر عمل می کنند، در نتیجه کمتر با شکست رو به رو می شوند. عواملی مانند شرایط خانوادگی و اجتماعی هم در تشکیل هویت یک فرد تاثیر مستقیم دارد. نوجوانان اغلب می توانند با مطالعه و بالا بردن آگاهی خود در این زمینه کمک شایانی به خودشان کنند. البته از نقش تاثیرگذار والدین به عنوان راهنما نباید غافل شد.

۲/ هویت فردی

۳/ معرفی کتاب نوجوانان / فضانوردها در کوره آجرپزی

۳/ معرفی کتاب بزرگسال / از مادرها گفتن از دخترها شنیدن

۳/ معرفی فیلم / دختر میلیون دلاری

۴/ به مناسبت روز کارمند / چالش های زنان شاغل

۵/ سفر خودباوری: سموم احساسی

۶/ ویژگی های زنان موفق

۷/ چگونه بنویسیم؟

۸/ هنر باید در خدمت اجتماع باشد

۱۰/ چهاردیواری، اختیاری؟!

۱۱/ نقدی بر احداث بوستان های ویژه بانوان

۱۲/ ساختار پوست خود را بشناسیم

۱۳/ شاهنامه / گفت وگوی دختران جمشید با فریدون

۱۴/ از مسئولان ناامید شده ام

۱۶/ داستان / شیخون

۱۸/ نبود تکنولوژی به روز بر معدن کاری سایه انداخته است

۲۰/ نقش زنان در جنگ ها و دفاع مقدس

۲۱/ قصه قلب تاریخی کرمان / قسمت اول

۲۲/ دلنوشته ای به بهانه ی روز پزشک / سال های دور از خانه

۲۳/ خوش یمن یا بد یمن بودن!

۲۴/ باورهای اشتباه درباره اهدای خون زنان را دور بریزید!

معرفی فیلم

دختر میلیون دلاری



عزیز میلیون دلاری
MILLION DOLLAR BABY

سال ساخت: ۲۰۰۴

زبان: انگلیسی

ژانر: ورزشی، درام

مدت زمان فیلم: ۱۳۲ دقیقه

کارگردان: کلینت ایستوود

بازیگران اصلی: هیلاری سوانک،

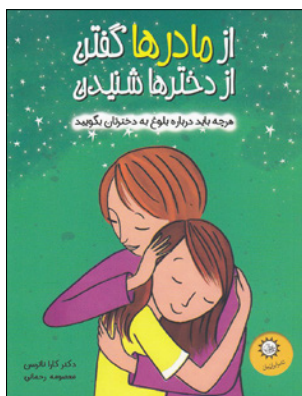
کلینت ایستوود، مورگان فریمن

این فیلم درباره‌ی دختری است که می‌خواهد قهرمان بوکس شود، بنابراین احتمالاً نباید انتظار فیلمی شاد داشته باشید. فیلم نشان می‌دهد که زندگی بی‌اندازه بی‌رحم و سخت است و فقط افراد شجاع و مصمم در برابر چالش‌های آن کم نمی‌آورند. کلینت ایستوود (کارگردان فیلم) موقعیت‌های ظریف فیلم را به زیبایی به تصویر کشیده است این فیلم براساس یک داستان واقعی ساخته شده است. برخی از منتقدان اعتقاد داشتند که این فیلم با انگیزه سیاسی برای قانونی کردن اتانازی ساخته شده است. این فیلم با یک مسابقه بوکس آغاز می‌شود و بعد از مسابقه دختری به نام مگی به سراغ فرانکی (کلینت ایستوود) رفته و از او می‌خواهد که مربی او شود. اما فرانکی به دلیل دختر بودنش مربیگری او را قبول نمی‌کند؛ اما سرسختی و پیگیری‌های مگی باعث می‌شود که فرانکی او را بپذیرد و در ادامه مگی آنقدر سخت تمرین می‌کند که راهی مسابقه قهرمانی جهان می‌شود. رقیب او یک بوکسور است که مقام کنفیترین بوکسور را هم از نظر ورزشی و هم از نظر اخلاقی دارد. مگی در مسابقه با او برنده می‌شود اما رقیب او عصبانی شده و با ضربه‌ای ناجوانمردانه باعث افتادن مگی و برخورد کردن او با چارپایه داخل رینگ بوکس می‌شود. و ...

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 پیشنهادات کتاب خودتان را از طریق پیج نشریه با من به اشتراک بگذارید، بی‌صبرانه منتظرم.



و برای او از ماه و رویای‌های‌شان می‌گوید تا این‌که سحر، دل تاریکی را می‌شکند و سبزی، سحر را می‌بیند: «بگو سحر را دیدی! بگو زنده می‌مانی! بگو به ماه می‌رویم! بگو!» در این روایت، زندگی دورتر از مرگ ایستاده است و یک سوی این گفت‌وگو می‌کوشد که با تمام توان، جای زندگی و مرگ را جابه‌جا کند و زندگی را که از دوست‌اش روی برگردانده به او نزدیک‌تر از مرگ کند. نکته مهم در این داستان نوع نگاه نویسنده به وضعیت سخت این کودکان است و طرح این آموزه که در سخت‌ترین لحظه‌ها نیز می‌توان با گریز به تخیل‌های آرام بخش، راهی برای فرادایی روشن‌تر پیدا کرد. «فزانوردها در کوره آجرپزی» برای اولین بار در سال ۱۳۶۷ در انتشارات امیرکبیر، کتاب‌های شکوفه، منتشر شد و کتاب برگزیده شورای کتاب کودک و مجله سروش نوجوان شد. به تازگی موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، تاک، این کتاب را با تصویرگری محمدباباکوهی منتشر کرده است.



برنده جوایز بین‌المللی است. او که در آمریکا به دنیا آمده است، همیشه رویای کمک به دیگران را در سر داشت. او متخصص مباحث دوران بلوغ است. «ژوزه ماسه» تصویرگر کتاب کودکان و فارغ‌التحصیل رشته گرافیک از دانشگاه مونترال است. او از زمانی که به یاد می‌آورد نقاشی می‌کرده و بسیاری از کتاب‌هایی که او تصویرگری کرده در فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار دارند.

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

فزانوردها در کوره آجرپزی

نویسنده: محمدهادی محمدی

ماجرای کتاب داستانی با مایه‌های قوی نمایشی است که دو شخصیت کودک کار در آن نقش آفرینی می‌کنند. کودکانی که از دورترین نقطه‌های ایران، روستاهای تریب جام، برای کار در کوره‌های آجرپزی به همراه خانواده یا بستگان‌شان به حاشیه‌های تهران آمده‌اند. چمن و سبزی، این دو شخصیت هستند. روزی سبزی که با پای برهنه در کوره راه می‌رفته، شیشه شکسته‌ای پیش را زخم می‌کند و پس از آن بیماری کزاز می‌گیرد. این روایت شبی دردناک از زندگی سبزی را بازگو می‌کند که در بستر بیماری افتاده و دوستش چمن، همه کوشش‌اش را می‌کند تا او را از ناامیدی برهاند. سبزی بیمار است و هذیان می‌گوید: «بی‌بی من رفته توی کوزه شنا کنم. آن قدر به من نگو سوسک سیاه! ببین ماهی شدم!... نه مرا نیاندازید توی تنور!» چمن که می‌خواهد او را زنده نگه دارد، به یاد فیلمی می‌افتد که در تلویزیون دیده‌اند: فیلمی درباره‌ی سفر به ماه: «مگر قرار نیست با هم به کره ماه برویم؟ فزانوردها را یادت رفته؟ کره ماه را چه؟ نگاه‌اش کن، از پنجره پیدا است! آن سیاهی‌های روی‌اش را ببین! آن جا آب و درخت است!» اما سبزی آرام نمی‌گیرد و مرتب تکرار می‌کند که می‌میرد. او از مرگ می‌ترسد: «من که مردم،

معرفی کتاب بزرگسال

از مادرها گفتن از دخترها شنیدن

(هرچه باید درباره بلوغ به دختران بگویند)

نویسنده: کارانتسن

مترجم: معصومه رحمانی

ناشر: نشر ایران بان

تغییر خواهد کرد. در این کتاب درباره موضوعاتی مانند بهداشت بلوغ، تغذیه، ورزش، خواب، ایمنی، عادت ماهانه، تغییرات بدن، زیبایی، مد و لباس، زندگی اجتماعی، مسائل عاطفی و مدیریت زمان صحبت می‌شود. کتاب مانند یک راهنما عمل می‌کند که هم موضوعات را شرح می‌دهد، هم درباره چگونگی رفتار در برابر واکنش‌های احتمالی دختران آگاهی می‌دهد و هم چگونگی ورود به هر بحث را بیان می‌کند. در کنار این کتاب، جلد دیگری نیز وجود دارد به نام «از دخترها گفتن از مادرها شنیدن» که این بار موضوع را از نگاه دختران بررسی می‌کند و به بیان موضوعات و مسائلشان در دوران بلوغ و صحبت درباره هر کدام با مادرانشان می‌پردازد. «کارا ترسن»، متخصص اطفال، حقوقدان و نویسنده

برای مادرانی که به دنبال راهی برای ارتباط بهتر با دخترانشان در سال‌های آغازین دوران بلوغشان هستند، کتاب «از مادرها گفتن، از دخترها شنیدن» انتخاب مناسبی است. این کتاب نه تنها به مادران کمک می‌کند تا بحث‌های خاص در مورد بلوغ و ویژگی‌هایش را با دخترانشان آغاز کنند، بلکه راهنمای موثری برای ایجاد ارتباط نزدیک‌تر بین مادران و دختران در طول دوران بلوغ است. برای یک مادر، سن ۹ تا ۱۲ سالگی دخترش یکی از بهترین زمان‌های ایجاد یک ارتباط صمیمانه است، زیرا در این زمان دخترها هم چنان به مادر خود وابستگی‌هایی دارند که به مرور زمان

به مناسبت روز کارمند

چالش‌های زنان شاغل

شدن و بازگشت از مسیر پیش رو باشد. آنان که توانسته اند با تدبیر خود برنامه ریزی صحیحی داشته باشند و تعادلی بین شغل و زندگی شخصی برقرار کنند؛ مواجهه با مشکلات نه تنها مانعی نبوده بلکه مزایایی هم برایشان به ارمغان آورده است. مزایایی همچون: استقلال در تصمیم‌گیری‌ها، وجود نظم خاصی در زندگی به منظور رسیدگی به تمام امور کار و منزل، مدیریت اقتصادی موفق و بسیاری مزایای دیگر که بر هیچکس پوشیده نیست و آثار آن را در زندگی‌های اطرافیان مان مشاهده می‌کنیم.

نامگذاری چهارم شهریورماه به نام روز کارمند، بهانه‌ای بود تا اشاره‌ای شود به بخشی از مشکلات و چالش‌هایی که این قشر توانمند و پربازده با آن رو به رو هستند. به امید موفقیت هر چه بیشتر بانوان سرزمینمان.

باید به گونه‌ای برنامه ریزی کند تا از عهده تمامی مسئولیت‌ها بر بیاید و هر دونقش را به نحو احسن به انجام برساند.

ناگفته نماند که مسئولیت‌خانه و خانواده به اندازه شاغل بودن و چه بسا بیشتر، به انرژی و وقت نیاز دارد. بانویی که در محیط کار از او انتظار ایفای نقشش را به نحو احسن دارند و در محیط خانه و خانواده هم باید نقش همسری و مادری را به خوبی اجرا کند؛ انرژی چندین برابر یک مرد نیاز دارد.

البته زنان ایران و جهان، با موفقیت‌هایی که در تمامی زمینه‌های علمی پژوهشی کسب کرده‌اند، توانمندی خود را اثبات کرده‌اند. زنانی که با تکیه بر توانمندی‌های خود بر تمامی چالش‌ها فائق آمده‌اند موانع پیش رو را با هوشمندی کنار زده‌اند. موانعی که هر کدام به تنهایی می‌توانست عامل درجازدن، دلسرد

به دنبال تغییر و تحولات جامعه ایرانی - جهانی و همچنین افزایش هزینه‌های زندگی، نیاز به حضور زنان در موقعیت‌های کاری هر روز بیشتر احساس می‌شود. حضوری که هر روز شاهد رشد بیشتر آن هستیم. در کنار این حضور پررنگ بانوان در محیط کار نباید از چالش‌هایی که در مسیر این قشر پرتوان می‌باشد، غافل شد. چالش‌هایی که بر سر راه یک بانوی کارمند و شاغل قرار دارد به مراتب بیشتر از چالش‌های مسیر مردان می‌باشد.

در هر محیط کاری، ما شاهد تبعیض‌های جنسیتی از جمله: دستمزد کمتر بانوان در مقایسه با مردان در همان سمت یا عدم اجازه حضور زنان در برخی بازارها و ایجاد موانعی در مسیر پیشرفت بانوان می‌باشیم.

یک بانوی شاغل در کنارمقابل با این معضلات باید در مقابل وظایف خانه و خانواده هم پاسخگو باشد. او





سفر خودباوری: سموم احساسی

- لیدا صباغ /

دانشجوی دکتری روانشناسی-

در قسمت قبل مقدمه‌ای درباره‌ی خودباوری و اعتماد به نفس گفته شد. قصد داریم تا با این سفر درونی به عزت نفس برسیم و خودمان را بیشتر دوست بداریم. خودباوری پایین هزینه‌های زیادی برای زندگی ما می‌تواند داشته باشد از جمله اختلالات تغذیه‌ای (پراشتهایی یا بی‌اشتهایی عصبی)، مشکلات ارتباطی، وابستگی به دیگران، سوءمصرف مواد و ... برای مثال شخصی را در نظر بگیرید که در دوران کودکی مورد توجه والدین خود نبوده است و همیشه سخت تلاش می‌کرده که مورد تأیید و تحسین والدین سختگیرش قرار بگیرد. برای همین تلاش می‌کند تا بهترین عملکرد تحصیلی را داشته باشد. این شخص زمانی که بزرگ می‌شود به موفقیت‌های شغلی زیادی می‌رسد و پیشرفت می‌کند اما همچنان از درون احساس نابسندگی و عدم کفایت دارد. احساس می‌کند به اندازه کافی ارزشمند نیست و خودش را با کار بیشتر سرگرم می‌کند و همین باعث

می‌شود تا وقت کمی برای خانواده‌اش بگذارد. درگیری او با رابطه‌ی گذشته‌اش با پدرش مانع رابطه خوب او با همسر و فرزندانش می‌شود و در نتیجه به احساس تنهایی و بی‌کفایتی او اضافه می‌شود. این چرخه معیوب برای سایر الگوهای رفتاری نیز صدق می‌کند. زمانی که ما برای فرار از درد و رنج درونی‌مان سراغ شیرینی و شکلات می‌رویم، سیگار می‌کشیم، بیش از اندازه کار می‌کنیم، مواد مخدر مصرف می‌کنیم، زیاد خرج می‌کنیم، درگیر روابط متعدد می‌شویم و ... به طور موقت درد و رنج ما کاهش می‌یابد اما به مرور زمان باز احساس عدم کفایت می‌کنیم و دوباره همان الگوهای رفتاری را تکرار می‌کنیم و در نهایت گرفتار احساس غم، اندوه و گناه می‌شویم. در درازمدت این الگوهای رفتاری، مانند سم ما را مسموم می‌کنند. در این مواقع سیگار، غذا، مواد مخدر و ... برای سلامت روان ما حکم سم پیدا می‌کنند و روابط سمی ایجاد می‌کنیم. وقتی به شغل، اشخاص، پول و اعضای خانواده وابسته می‌شویم، رابطه ما با آنها ممکن است از لحاظ احساسی سمی



مهم است که بدانیم و بپذیریم که ما مجموعه‌ای از نقاط قوت و ضعف و نقایص هستیم. نقاط قوت می‌تواند به ما انرژی و شجاعتی بدهد که بتوانیم با نقاط ضعف خود روبه‌رو شویم و با انتخاب‌های درست بتوانیم تغییرات مثبتی نیز ایجاد کنیم تا به خودباوری برسیم.



ویژگی‌های زنان موفق

- الهام محمدی -

در شماره قبل عوامل موثر بر ارتقای توسعه فردی بانوان را به اختصار بیان کردیم، و اکنون در نظر داریم ویژگی‌های زنان موفق را برشمردیم. البته لازم به ذکر است که این ویژگی‌ها بر اساس روحیات و سلیق هر فرد می‌تواند متفاوت و دارای الویت‌های گوناگون باشد. نکته‌ی مهم دیگر این است که یک بانو، خودش را دوست بدارد و از مقایسه‌ی خود با دیگران و احساس سرزنش خود دوری کند زیرا موفقیت اصلی در اعتماد به نفس و داشتن عزت نفس است.

از اصلی‌ترین موارد ویژگی زنان موفق هدفمندی، برنامه‌ریزی، تلاش و پشتکار، صبر، قدرت، قناعت، خودباوری، خلاقیت، مثبت‌اندیشی، شجاعت، نظم و مراقبت از خود است. اگر زنان بیشتر این خصایص را در خود تقویت کنند، قطعاً به یک زن موفق تبدیل خواهند شد. حال به بیان برخی از این ویژگی‌ها می‌پردازیم: «سخت‌کوشی، مثبت

اندیشی، عزت نفس، همدلی، صداقت، قناعت، قدردانی، صداقت، علاقه‌مندی به یادگیری، خودمراقبتی، هدفمندی» که از این بین، چند مورد را به اختصار توضیح خواهیم داد.

عزت نفس: عزت نفس بنای وجودی هر انسانی است. در واقع همان احساس ارزشمندی وجودی و لیاقت، فارغ از هرگونه دستاورد بیرونی است که یک انسان برای خودش قائل است. عزت نفس همان صدایی است که به شما می‌گوید: «تو



مراقبت از جسم و روح
سبب کاهش استرس،
تقویت انگیزه و اعتماد
به نفس، سلامت،
نشاط و شادابی
می‌شود.

لیاقتش رو داری» خود مراقبتی: مراقبت از جسم و روح سبب کاهش استرس، تقویت انگیزه و اعتماد به نفس، سلامت، نشاط و شادابی می‌شود. در نتیجه یک انسان موفق برای موفقیت در پیش‌پا افتاده‌ترین کارها نیز ابتدا باید روح و جسم سالمی داشته باشد. این ویژگی مهم چیزی است که، اکثر زنان زیر پوشش فداکاری، از آن فاکتور می‌گیرند و فراموش می‌کنند. در حالی که باید بدانید جسم شما تنها کالبد شما برای زیستن در این جهان است. همانطور که ریکا اسکریچفیلد به زیبایی در کتاب «با بدن خود مهربان باشید» یادآوری می‌کند که برای سلامتی جسم و روحتان به چه نکاتی باید توجه کنید. پیشنهاد می‌کنم، برای مرور این کتاب ارزشمند، و در واقع برای سلامتی خودتان وقت بگذارید. در شماره بعد موارد دیگر را توضیح داده و همه برای رشد و آگاهی مان تلاش خواهیم کرد. باتشکر از توجه شما

چگونه بنویسم؟



- لیلا راهدار /
دبیر انجمن داستان کرمان-

جزیی را چه با نوشتن چه با عکس نوشته به راحتی در حد قابل ملاحظه ای منتشر کنید. بیایید برگردیم به جواب چگونه نوشتن با این فرض که از یک خودکار ساده و کاغذ استفاده می کنیم. بسته به هدف کاربردی آن و انتشارش می تواند متفاوت باشد. آیا این یک خوراک جهانی است؟ آیا من در صدد نشان دادن فرهنگ بومی جامعه ی خود هستیم؟ آیا این یک خوراک محلی است؟ یا صرفا برای خودم می نویسم؟

در طول تاریخ فلاسفه و نویسندگان بسیاری برای هر کدام از این کاربردها با توجه به آنکه موضوع چیست پاسخ داده اند. آیا موضوع دلتنگی انسان است؟ آیا در حال انتقال یک واقعه هستیم؟ آیا حقیقتی علمی را بازگو می کنیم؟ آیا درباره ی یک پیش بینی صحبت می کنیم؟ آیا گزارشگر ورزشی هستیم؟ آیا داستان نویس؟ آیا ما خبر نگاریم؟ و برای هر کدام از این فرم ها تعاریف متعددی را ارائه داده اند. بنابراین تکلیف آنکس که در پی نوشتن است باید برای خودش روشن باشد.....تا بعد

می توان با تغییر لحن مفاهیم را به شکل متفاوتی به شنونده ارائه داد، اما به هیچ وجه گستره ی توزیع آن به قدر یک نوشته نمی تواند چنین تعریف شود و دست خواننده به متن تا بدین اندازه موثر باشد، ضمن اینکه بعد از مرگ مولف می تواند مفهومی از تاریخ یا تصور وی از آینده داشته باشد.

شاید فرم چنین گفتار مکتوبی است که از هر جهت لزوم نوشتن را آگاهانه نشان می دهد. همچنین چه چیز را نوشتن، مربوط به دغدغه ها و گستره ی اندیشگانی نویسنده است. چگونه نوشتن، در ابتدا شامل ابزار است، مسلما اگر ابزار ما برای نوشتن میخ و سنگ و چکش باشد، آنچه می نویسیم با صفحه ی موبایل متفاوت است. به دلیل سختی نگارش بسیاری از افکار و توصیفات حذف و به مفهوم کلی پرداخته می شود، و کسان کمتری تمایل به سواد داشتن و نوشتن دارند، چرا که آن کاری بدنی محسوب می گردد، در عوض در یک فرمی مثل صفحه ی نمایشگر موبایل شما می توانید نظرها و حتی تغییرات

این مفهوم کلی را نمی توان پاسخ داد، چرا که باید پاسخ داد چه چیز را چگونه بنویسیم، یا اینکه چرا باید بنویسیم، نوشتن رسانه ای گویا و زنده است، همه ی ما فکر می کنیم، سخن گفتن و حرف زدن زنده ترین شکل رابطه است، اما دقت نکردیم که پس از ادای هر جمله آن جمله در فضا گم می شود، در حقیقت سخن گفتن مربوط به زمان حال است، الان چه می شنوم، اما نوشتن دارای پیامی حاوی گذشته و حال و آینده است و تعبیرات آن با توجه به حال مخاطب متفاوت است، یک زیست است که پس از مطرح شدن توسط نگارنده تازه حیات خود را آغاز می کند، چنانچه یک متن در یک روز آفتابی، در یک شب بارانی، در بیست سالگی مان تا شصت سالگی مفهوم متفاوتی را به خواننده منتقل می کند. گرچه با تکنیک های سخنرانی



زهره عاقبتی هنرمند نقاش در گفت‌وگو با زن و اجتماع:

هنر باید در خدمت اجتماع باشد



رشته «ریاضی» و «کامپیوتر» هستند ولی همچنان از فعالیت‌های من حمایت می‌کنند و هر چه فعالیت من بیشتر باشند آن‌ها خوشحال‌تر هستند.

■ **آیا شما هم همان شیوه تربیتی پدر و مادران را بر روی فرزندان خود پیاده کرده‌اید؟**

هیچ گاه فرزندانم را اجبار به انجام کاری نکرده‌ام. وقتی می‌بینم فرزندانم در کار خود موفق هستند حرفی برای گفتن نمی‌ماند. باید به خواسته و علایق شان احترام گذاشت. من و همسر همیشه در کارشان به عنوان حامی بوده ایم. دخترانم مستقل هستند اما اگر کمکی از ما بخواهند دریغ نمی‌کنیم.

■ **درک کردن یک بانوی هنرمند چگونه است؟**

این موضوع بر می‌گردد به درک هنرمند از محیط اطرافش و حسی که نسبت به اطرافیان دارد. اصولاً هنرمندان درک عمیقی دارند به طوری که این درک در روابط با همسر و فرزندان و حتی چیدمان منزل هم نقش دارد. یک بانوی هنرمند همان گونه که اطرافیان‌ش را درک می‌کند، آن‌ها هم متعاقباً او را درک خواهند کرد.

■ **نقاشی را از کی و کجا شروع کرده‌اید؟**

اول راهنمایی بودم که معلم هنر از ما خواست تا «سموری» را که در کتاب هنر

هنر شما داشته است؟

من و خواهرهایم پیشرفت‌مان را مدیون همین آرامش و اطمینان خاطریم هستیم که والدینمان به ما هدیه داده‌اند. هدیه‌ای که اثرش در زندگی شخصی و کار ما مشهود است. اعتماد به نفسی که پدر و مادرم به ما دادند، باعث شد تا با اطمینان خاطر در مسیری که می‌خواستیم قدم بگذاریم و ادامه بدهیم. زمانی که در ۱۷ سالگی، خواستگار داشتم و درست در همان زمان دانشگاه هم قبول شدم و باید از طرف وزارت ارشاد هم گزینش می‌شدم، در انتخاب بین این سه گزینه مانده بودم که والدینم تصمیم‌گیری را به عهده خودم گذاشتند. من دانشگاه رفتم و ازدواج و کار در ارشاد را انتخاب کردم.

■ **از ازدواجتان بیشتر بگویید.**

من به اولین خواستگار پاسخ مثبت دادم. چرا که حس کردم می‌تواند همراه و پشتیبان خوبی برای من باشد. همسر هم هنر دوست است و همه‌جوره از من حمایت کرده است و من سپاسگزار این حمایت‌هایش هستم. فکر می‌کنم جزو زنان خوش شانس بوده‌ام. دو دختر دارم که همیشه و در همه حال حامی من بوده‌اند و محیط را برای کار من آماده و مهیا می‌کردند. حتی کمک کردند تا من برای خودم آتلیه‌ای بر پاکتم. با اینکه هر دو کارشناس ارشد

-کمند کاویانی-

«زهره عاقبتی» هنرمندی است که هر چند در مشهد متولد شده اما اصالتاً کرمانی بوده و به این مساله افتخار می‌کند. این بانوی نقاش، مسیر پرپیچ و خم زندگی حرفه‌ای خود را با تلاش پشت سر گذاشته و پله‌های موفقیت را با صبر و کوشش بالا رفته است. «عاقبتی» معتقد است که هنر هنرمند باید در خدمت اجتماع باشد و پیامی را منتقل کند. آثار او در ۶۰ نمایشگاه داخلی و چندین نمایشگاه در خارج از کشور در معرض دید عموم قرار داده شده است.

■ **از خانواده‌تان بگویید.**

پدر و مادرم با هم دختر عمو و پسر عمو و عاشق هم بودند. مادرم خانه‌دار و سوادی در حد خواندن و نوشتن داشت. پدرم بیسواد، اما بسیار نجیب و عاشق کشاورزی بود. چهار خواهر دارم و یک برادر که در قید حیات نیست. یک زندگی ساده، معمولی و آرامی داشتیم. هیچ گاه جو خانه را متشنج ندیده‌ام. والدینم همه‌جوره حامی ما بودند و به انتخاب‌هایمان احترام می‌گذاشتند. با اینکه هنرمند نبودند اما برای هنر ارزش قائل می‌شدند. فعالیت‌هایمان را دوست داشتند، اهمیت می‌دادند و به ما افتخار می‌کردند.

■ **آرامش و عشقی که والدینتان نسبت به هم داشتند چه تاثیری در**

کاری که انجام داده اید، چیست؟

ما در سال ۹۱ اولین خرید و فروش آثار هنری را در کرمان با وجود اساتید هنر برگزار کردیم. در این نمایشگاه حدود ۴۰ اثر که ارزش نگهداری در موزه را داشتند، خریداری کردیم. اکنون این ۴۰ اثر به عنوان اثرهای ارزشمند برچسب اموال خورده است و در موزه نگهداری می شود. کار با ارزش دیگری که انجام دادیم، یادواره استاد «صنعتی» که مجسمه ساز و نقاش بودند، را برگزار کردیم. به هنر جوان ها ارزش دادیم و جایزه ها به صورت تندیس و نقدی بود که خیلی هم موفق بود. برای حمایت از هنرهای جوان ها در موزه یک قسمتی را جدا کرده و آن را به نام «نقشینه» نامگذاری کردیم تا جوان ها هنر های خود را در معرض فروش بگذارند.

لطفاً از مجموعه ها و نحوه شکل گیری نمایشگاه هایتان بگویید.
برای خلق هر اثری ابتدا سوزه هایم را انتخاب می کنم. اتودها را مشخص می کنم و بر اساس سوزه مورد نظر رنگ و مواد مورد نیاز را آماده کرده و شروع به کار می کنم. سوزه برایم در درجه اول اهمیت دارد. برای برگزاری نمایشگاه «ارگ بم» من در حدود یک هفته در جای جای ارگ بم نشستم و اتود زدم تا اینکه زلزله شد و کارمن نیمه تمام ماند؛ اما بعد از زلزله ادامه دادم و حدود ۴۸ اثر از ارگ بم را خلق کردم و سال ۹۸ نمایشگاهی از این آثار را در همان ارگ بم برگزار کردم. در زمان کرونا به «ده لولو» رفتم و حدود یک سال و نیم را روی طبیعت کوهپایه کار کردم و از همین آثار نمایشگاهی در سال ۴۰۲ برگزار کردم تا همه این طبیعت زیبایی را که من دیده ام را مشاهده کنند. زیبایی هنر را که از قلبت می آید را باید به دیگران هم انتقال داد.

آیا در طول این مسیر خاطره ای تلخ هم دارید؟

اوایل جنگ در موزه هنرهای صنعتی نمایشگاه «هنر و ادبیات در خدمت جنگ» را بر پا کرده بودند. طرح دورنمای شهر آزاد شده «فاو» را به من داده بودند. از آن جایی که ابعاد بزرگ بود باید مرتب از نردبان بالا و پایین می رفتم تا کار را ببینم. آن زمان باردار بودم در حالیکه نمی دانستم و رعایت نکردن باعث سقط شد. با توجه به اینکه کسی نبود که کار را ادامه دهد با وجود حال روحی نامناسب بر سرکار برگشتم و کارم را ادامه دادم. این خاطره تلخ هنوز هم بعد از گذشت سالیانی آرام می دهد.

چه پیامی برای هنرمندان دارید؟

ما با هنرمان قدرتمند می شویم و عزت و احترام می گیریم. خودتان را باور کنید. با عشق به زندگی نگاه کنید. باید زحمت بکشید تا به دست بیاورید. عاشق خودتان، زندگی تان و کارتان باشید. هنری که از قلب سرچشمه بگیرد به قلب دیگران هم سرازیر می شود.

انجام داده باشم.

چه توصیه ای دارید برای کسانی که در این حرفه کار می کنند؟

کسانی که در این حوزه کار می کنند باید اطلاعات کار و آموزش خود را به روز کنند. ارشاد باید به کسانی که مجوز می دهد هر از چند گاهی آموزش هم بدهد و اطلاعاتشان را ارتقا دهد. باید در مدارس ابتدایی تور هنری راه اندازی شود و از موزه های هنری بازدید داشته باشند تا تربیت هنری شوند و با هنرمندان و آثارشان آشنا شوند تا یاد بگیرند در آینده چگونه معمار و یا آرشیوتکت و ... خوبی باشند.

تجربه برگزاری نمایشگاه در خارج از کشور چگونه بوده است؟

یک نمایشگاه در «هند» برگزار کردم. مدتی را در «هند» کنار خواهر زاده هایم در باغ گل خانم «گرنودی» زندگی کردم. در طول این مدت حدود ۱۲۰ اثر از گل و گیاه های آنجا را در قالب آبرنگ ترسیم کردم و با کمک پسر صاحبخانه که پزشک و ساکن سویس بود و برای انجام کارهای مادرش به هند آمده بودند، نمایشگاهی را ترتیب دادیم. یک نمایشگاه هم در «لئون فرانسه» داشتم که کارهایم را در صفحه اینستاگرام دیده بودند و درخواست کردند تا دو عدد نمونه کار بفرستم و به مدت چهار ماه این آثار من در آن نمایشگاه بودند. به نمایشگاهی در «ارمنستان» هم به صورت گروهی کارهایم را فرستادند. در «حلب سوریه» هم یک اثر از من فرستاده شد.

بازخورد نمایشگاه های خارجی چگونه بود؟

آن ها برای هنر ارزش زیادی قائل هستند. در سفری که به «سویس» داشتم، اثری از «مارک شاگان» را به صورت دروازه ای درست کرده بودند که خودروها از زیر آن رد می شدند. نحوه ساخت پیاده روها، نیمکت ها، روشنایی های خیابان همه تاثیر گرفته از آثار هنرمندان بود و همین شهر را زیبا کرده بود. ما در ایران آثار بسیار زیبایی داریم. ارگ زیبای بم کرمان، کاشیکاری های زیبایی که داریم بهترین آموزگاران ما هستند تا بدانیم گذشتگان چگونه بدون هیچ مدرک دانشگاهی توانستند این آثار را خلق کنند؛ پس چرا ما نتوانیم.

خودتان را چگونه توصیف می کنید؟

من انسان خوش بینی هستم. وقتم را با آدم های شاد می گذرانم و از انسان هایی که باعث افسردگی من بشوند، دوری می کنم. ورزش، موسیقی و تئاتر را بسیار دوست دارم. هنر مرا سرزنده نگه داشته است و مرا بی نیاز کرده است و بر خودم می بالم. حاشیه ها و گذشته را برایم کمزنگ کرده است و تمام حواسم به پیش رو است. خداوند این احساس را به من ودیعه داده است.

در طول این مسیر ارزشمندترین

بود را نقاشی کنیم و وقتی کار من را دید از من خواست تا اشکال کار چند نفر از بچه هایی که کنارم بودند را به آن ها بگویم. همین کار باعث ایجاد انگیزه در من شد. بردارم که برای ماموریت به تهران می رفت، نقاشی های من را با خودش می برد تا از برنامه کودک تلویزیون پخش شوند. در دانشسرای هنر ادامه تحصیل دادم تا اینکه به دلیل انقلاب و جنگ، دانشسرا تعطیل شد و من در رشته معماری فارغ التحصیل شدم.

اساتید شما چه کسانی بوده اند و آیا تاثیری در زندگی شما داشته اند؟

استاد «محمد امام» و «ایرج یزدان پناه» از اساتید اثرگذار بودند. من الفبای نقاشی را نزد استاد «محمد امام» فرا گرفتم که فردی بسیار سخت کوش و جدی بود. استاد های زیادی بودند که از هر کدام درسی گرفته ام و مهمترین این درس ها، «انسانیت» بود. مرادوات هنری و دوستی های شکل گرفته در این زمینه علاوه بر افزایش انگیزه در من، زندگی من را هم زیبا تر کرد.

چه سبک موضوعاتی را کار می کنید؟

من به دنبال سبک خاصی نبودم. تمام سبک ها را کار کرده ام. سبک کاری من تلفیقی است از سبک های جدید با آنچه که از پیشینیان مانده است. تلفیق گذشته و حال است که با رنگ و نور بافت های جدید را هویت ببخشم و مجموعه ای هماهنگ تولید کنم.

چگونه با وجود سن کم وارد وزارت ارشاد شدید؟

۱۷ ساله بودم که برای یادگیری نقاشی چهره نزد آقایی که اهل شیراز و کارمند وزارت ارشاد بود، رفتم. برای یادگیری رفته بودم ولی همان جا ماندگار شدم. آن زمان هم محصل بودم و هم در وزارت ارشاد کار می کردم و بعد از مدتی کار کردن با من قرارداد بستند. هفت سال در ارشاد بودم و باید ماهی یک تصویر از شخصیت های برجسته استان را نقاشی می کردم و تحویل می دادم. علاوه بر کار در وزارت ارشاد سال های زیادی هم در موزه بوده ام.

اولین گالری که زدید چه حسی داشت و چگونه پیش رفت؟

در بیش از ۶۰ نمایشگاه شرکت کرده ام اما اولین گالری شخصی ام را در موزه ای با ۸۰ اثر برگزار کردم. مشغول به کار بودم. من به عنوان رابط فرهنگی، بخش زنان زندانی را بسیار دیده بودم، نمایشگاهی با ۶۰ اثر از این بانوان زندانی آسیب دیده با هدف نجات از قفس و تبدیل به یک زن قدرتمند ترتیب دادم. بازخورد خیلی عالی داشت. به نظر من هنر باید در خدمت اجتماع باشد مثلاً زمانی که درختان تنومند سطح شهر را سلاخی کردند بسیار ناراحت شدم و یک مجموعه هشت قسمتی از حفظ طبیعت تهیه کردم تا وظیفه خود را در قبال طبیعت

باید در مدارس ابتدایی

تور هنری راه اندازی

شود و از موزه های هنری

بازدید داشته باشند

تا تربیت هنری شوند و

با هنرمندان و آثارشان

آشنا شوند تا یاد بگیرند

در آینده چگونه معمار و

یا آرشیوتکت و ... خوبی

باشند.



چهار دیواری، اختیاری؟!

-حانیه محمدی قناتقستانی/

کارشناس حقوقی-

شاید برای خیلی از ما پیش آمده باشد که با سروصدا و مزاحمت همسایه هایمان اذیت شده باشیم، باهم بررسی می کنیم که آیا چهار دیواری اختیاری است؟

درست است که در ماده ۳۰ قانون مدنی بیان شده است که هر مالکی نسبت به آنچه در مالکیت اوست، حق هرگونه استفاده و تصرفی را دارد، اما یک سری جاها استثنا می باشد، مثلاً ماده ۱۳۲ قانون مدنی که گفته است: «کسی نمی تواند در ملک خود تصرفی کند که مستلزم تضرر همسایه شود مگر تصرفی که به قدر متعارف و برای رفع حاجت یا رفع ضرر از خود باشد.» یا اصل ۴۰ قانون اساسی که می گوید: «هیچ کس نمی تواند اعمال حق خویش را وسیله اضرار به غیر یا تجاوز به منافع عمومی قرار دهد.» در کل مزاحمت همسایه را می توانیم در عناوین زیر قرار بدهیم:

۱. مزاحمت در مشاعات یا همان قسمت های مشترک ساختمان
 ۲. بهداشت عمومی
 ۳. سروصدا همسایه
 ۴. مزاحمت حیوانات خانگی (سروصدا، عدم رعایت بهداشت)
 ۵. تعمیرات در ساعت نامتعارف
 ۶. پارکینگ
- هیچ کس نمی تواند به خاطر استفاده از حق خودش مزاحم دیگران شود و به او ضرری برساند. به چندتا از مصادیقی که در قانون بیان شده است، می پردازیم:
- مدیر مجموعه مسکونی موظف است به تأمین نظافت، نگهداری، بهسازی، ایمنی و امنیت سایر خدمات مورد نیاز مجموعه مسکونی در مسیر قانونی و با رعایت شرایط قراردادی اقدام کند.
 - گذاردن میز و صندلی و هر نوع اشیای دیگر و همچنین نگهداری حیوانات در قسمت های مشترک ممنوع است.

اشغال پارکینگ به صورت مستقیم یا غیر مستقیم؛ بدان معنا که فضای پارکینگ همسایه توسط دیگری اشغال شده یا به دلیل سد معبر، امکان استفاده از پارکینگ وجود ندارد.

در میهمانی های شب های غیر تعطیل بعد از ساعت ۲۲ و در شب های تعطیل بعد از ساعت ۲۴ رعایت سکوت کامل ساختمان (چه از لحاظ صدای میهمانان چه از لحاظ صدای موسیقی) الزامی است. و...

قانونگذار در ماده ۶۱۸ قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۱۳۷۵ مجازات جرم همسایه آزاری را مشخص می کند:

هرکس با هیاهو و جنجال یا حرکات غیر متعارف یا تعرض به افراد موجب اختلال نظم و آسایش و آرامش عمومی گردد یا مردم را از کسب و کار باز دارد به حبس از سه ماه تا یک سال و تا (۷۴) ضربه شلاق محکوم خواهد شد.»



نقدی بر احداث بوستان‌های ویژه بانوان



-فاطمه آرا-

چون احداث بوستان ویژه بانوان پر کرده اند.

امنیت زنان و دختران ما در تفکیک جنسیتی اماکن و معابر عمومی نیست؛ وقتی زن نیمی از جامعه و بخشی از خانواده است. چگونه دختر ما به بوستان‌های ویژه بانوان برود اما پدرش و برادرش و پسرش در بوستانی دیگر به تفریح مشغول شوند؟! جداسازی زنان از جامعه به بهانه حفظ حرمت و امنیت آنان به تقویت خانواده کمک نمی‌کند. بسیاری از روش‌های توسعه فردی بر محوریت خانواده بنا گذاشته شده است و تقویت فرد و خانواده را در گرو یکدیگر می‌داند. شهرهای ایران، به جای تنگی برای حضور و نقش آفرینی زنان تبدیل شده‌اند؛ میلمان و کالبد شهری جایی برای زنان ندیده و امکانات و زیرساخت‌ها برای نیمه جامعه ناکافی هستند.

در این میان اما مهمترین مسئله، ناامنی اجتماعی است که بانوان ما را با تهدیدهای متعدد مواجه کرده است؛ ناامنی‌ای که با ساختار نامناسب شهری، تاریکی معابر عمومی، نبود فضای اسکان و تفریح متناسب ... شکل می‌گیرد. از

ساختار شهرسازی شهرها که انتظار می‌رود زنان، در آن به طور ویژه دیده شده و اماکن و معابر عمومی را بدون خط‌کشی برای بانوان مناسب‌سازی کنند بحث مهم امنیت و احساس امنیت بانوان است که خارج از نگرش فقهی و فارغ از نگاه جنسیتی تنها در تفکیک زنان و مردان در اماکن و معابر عمومی چون بوستان‌ها، مترو و اتوبوس و فضاهای تفریحی نیست.

زن می‌خواهد به عنوان یک شهروند، هویت خودش را داشته باشد؛ حق دارد از فضای شهری لازم و یکسان استفاده کند و در جامعه ای امن همراه با خانواده اش رشد کند و شادی و سلامتی اش را با آنها به اشتراک بگذارد. شهرداری‌ها، مهمترین نهاد خدماتی کشور هستند که بایستی حقوق شهروندی را برای اقشار مختلف جامعه محقق کنند و فارغ از نگرش‌های سیاسی و فقهی، شهری امن و آباد برای نیمه دیگر جمعیت شهری فراهم کنند تا دختران، همسران، مادران و خواهران ما در کنار همه ما با احساس عدالت اجتماعی زندگی و رشد کنند.

تفکیک بانوان از جامعه، به تقویت خانواده کمک نمی‌کند. در سال‌های اخیر احداث بوستان‌های ویژه بانوان در مدیریت شهری باب شده تا شهرداری‌ها ایجاد امنیت زنان و برقراری عدالت اجتماعی برای آنان را به عنوان اهداف خود از این حرکت نام ببرند. اما در مباحث شهرسازی، شاخص‌های دیگری برای سنجش شهرهای دوستدار زنان تعریف شده است؛ شاخص‌هایی که عبور و مرور، تحصیل و اشتغال و تفریح و اوقات فراغت را برای زنان امن و سالم کند. امنیت و عدالت، شاخص‌های مهمی در تحقق حقوق شهرسازی است اما شهرهای کشور که باید فضای زیست عمومی برای شهروندان فارغ از هر مرزبندی‌ای باشند از ساختارها و امکانات مناسبی برای حضور و فعالیت همه گروه‌های اجتماعی مثل سالمندان، معلولان، کودکان و به ویژه زنان برخوردار نیستند و این جای خالی را با طرح‌های ناقص اما دهن‌پرکنی

گفت‌وگوی دختران جمشید با فریدون



- حسنا خوشرو -

بکشتش به زاری و من کینه جوی ...
نهادم سوی تختِ ضحاک روی
همان گاو بر مایه کم دایه بود ... ز
پیکر تنش همچو پیرایه بود
ز خون چنان بی‌زبان چارپای ... چه
آمد بر آن مرد ناپاک رای
بعد از این توضیحات فریدون به
شهرنار و ارنواز می‌گوید که به این
دلایل باید از ضحاک انتقام بگیرد و
برای همین از ایران تا اینجا آمده است.
فریدون گرز را نشان می‌دهد و می‌گوید
که من با استفاده از این گرز، ضحاک
را خواهم کشت. نه بخشایشی در راه
است و نه از سر مهر و محبت، حاضرم
از کشتنش صرف نظر کنم. ارنواز از
شنیدن این سخن‌ها لبخند زد و به
سخن آمد. گفت: پس فریدونی که قرار
است جادو را از بین ببرد، تو هستی
(در قسمت‌های قبل خوانیدم ارنواز
اولین کسی است که از خواب ضحاک و
وجود فریدون باخبر می‌شود). تو کسی
هستی که ضحاک را شکست می‌دهی
و جهان را به فرمان خودت درمی‌آوری.
چو بشنید ازو این سخن ارنواز ...
گشاده شدش بر دل پاک راز
بدو گفت شاه آفریدون تویی
که ویران کنی تنبل و جادویی
فریدون به ارنواز گفت که اگر روزگار
و خداوند یاری‌اش کنند ضحاک را
می‌کشد و جهان را از پلیدی پاک
می‌کند. سپس از آن دو می‌خواهد
که بگویند ضحاک کجا ست. ارنواز و
شهرنار می‌گویند که ضحاک از بیم
جانش دیوانه شده و به هندوستان
رفته است چرا که پیشگویی به ضحاک
گفته بود که تو به زودی می‌میری.
به او گفت که چگونه فریدون می‌آید
و جهان را بر او تنگ می‌کند. ضحاک
بعد از شنیدن حرف‌های آن پیشگو
آرام و قرارش را از دست داده و دیگر
نمی‌تواند از زندگی‌اش لذت ببرد. او در

هندوستان خون حیوانات و انسان‌ها
را می‌ریزد و در ظرفی جمع می‌کند
و خودش را در آن خون می‌شوید. تا
شاید اینگونه از وقوع آن پیش‌بینی
جلوگیری کند (پیش‌بینی را با خون
باطل کند).
*بر اساس یک باور قدیمی، ریختن
خون باعث باطل شدن جادو و سحر
می‌شود. (باور ما به قربانی کردن هم
تا حدودی از همین جا نشأت گرفته
است). به همین دلیل است که
ضحاک می‌خواهد با ریختن خون،
پیش‌بینی را باطل کند.
آهن، یکی دیگر از موادی است که به
عنوان باطل‌السحر شناخته می‌شود.
به همین دلیل هم کاوه آهنگر است.
تنها کسی که پیشه‌ی آهنگری داشته
باشد، می‌تواند طلسم ضحاک را باطل
کرده و کاری کند که مردم، خوی واقعی
او را ببینند و علیه او متحد شوند. او
سال‌هاست که از بابت مارهایش هم
در رنج و عذاب است. هر جا هم که
برود، از شر آن مارها خلاص نمی‌شود
و لحظه‌ای آرامش ندارد. اما به زودی
برمی‌گردد. چرا که معمولاً طولانی مدت
در جایی نمی‌ماند.
کجا گفته بودش یکی پیش‌بینی
که پردختگی گردد از تو زمین
که آید که گیرد سر تخت تو
چگونه فرو بزمرد بخت تو
دلش زان زده فال پر آتشست
همه زندگانی برو ناخوشست
همی خون دام و دد و مرد و زن
بریزد کند در یکی آبدن
مگر کاو سرو تن بشوید به خون
شود فال اخترشناسان نگون
و بدین‌گونه ارنواز زیبارو که از ضحاک
خسته شده بود با فریدون هم‌صحبت
شد و رازها را بازگو کرد و فریدون به
حرف‌های او گوش داد. ادامه داستان
را در شماره‌ی بعد خواهیم خواند.

تا آن‌جا خواندیم که فریدون
وارد قصر ضحاک می‌شود و با فره
ایزدی‌اش، طلسمی را که ضحاک برای
قصرش نهاده بود، باطل می‌کند. در
آنجا با ارنواز و شهرنار روبه‌رو می‌شود.
آن‌ها بعد از باطل شدن طلسم شان به
فریدون می‌گویند که از ترس جانشان
با ضحاک هم‌بستر شده‌اند و ضحاک
در حال حاضر به هند رفته است. او
چاره‌ای پیدا کرده تا از شر پیش‌بینی
خلاص شود. اما به زودی برمی‌گردد.
گشادند بر آفریدون سخن
که نو باش تا هست گیتی کهن
چه اختر بُد این از تو ای نیک‌بخت
... چه باری ز شاخ کدامین درخت
که آیدون به بالین شیرآمدی
ستمکاره مرد دلیر آمدی
خواهران جمشید شجاعت و دلیری
فریدون را ستایش می‌کنند، از نام و
نشان او می‌پرسند و از ستم‌هایی که
ضحاک به آن‌ها روا داشته صحبت
می‌کنند. فریدون به آن‌ها می‌گوید که
دنیا این‌گونه است و بخت و اقبال و
تخت پادشاهی تا ابد به کسی وفادار
نمی‌ماند. فریدون ادامه می‌دهد که من
پسر آبتین هستم؛ مردی از ایران زمین
که ضحاک او را به قتل رساند. حالا من
به خونخواهی پدرم آمده‌ام و می‌خواهم
پادشاهی را از ضحاک بگیرم. فریدون
می‌گوید که ضحاک حتی گاو برمایه را
هم کشت. آن گاو رنگارنگی که دایه‌ی
من بود. معلوم نیست به چه دلیل به
جان یک چهارپای بی‌گناه افتاد و چه
در سرش می‌گذشت که آن راهم کشت.
منم پور آن نیک‌بخت آبتین ... که
بگرفت ضحاک ز ایران زمین



گفتگوی زن و اجتماع با سامیه مهرباب نیا فعال اقتصادی:

از مسئولان ناامید شده‌ام

• بانک‌ها از دادن ضمانت نامه به بانوان استقبال چندانی نمی‌کنند

بر این است که بناهای تاریخی استان لرستان را که در شرف نابودی بودند و با شرایط خوبی نداشتند را با کمک صندوق احیا و بهره‌برداری از اماکن تاریخی کشور، به جهت حفظ و مرمت و جذب گردشگران داخلی و خارجی، احیا کنیم. در همین راستا بنای تاریخی ۴۰۰ ساله حمام گپ خرم آباد را به یک مجموعه فاخر فرهنگی، پذیرایی، گردشگری تبدیل کردیم.

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

بلافاصله بعد از مقطع کاردانی در سن ۲۰ سالگی وارد بازار کار شدم و در اداره ای استخدام شدم ولی کارمند بودن با روحیه‌ی من خیلی سازگار نبود و بعد از مدتی اقدام به تاسیس اولین مجتمع آموزشی فنی و حرفه‌ای در حوزه امور مالی و بازرگانی و فناوری و اطلاعات در استان نمودم که در حال حاضر هم بطور مستقل به فعالیت خود ادامه می‌دهد. در همین حین تحصیلات را هم ادامه دادم. و تا

■ **حوزه فعالیت شما چیست و در چه حوزه‌ای صادرات و واردات انجام می‌دهید؟**

در حال حاضر در چند حوزه مختلف از جمله آموزش، گردشگری و رستوران و تولید فعالیت دارم. ولیکن تخصص من در حوزه مالی است. از سال ۹۵ تا کنون تنها خانم کارشناس رسمی دادگستری در شاخه حسابداری و حسابرسی در استان لرستان هستیم. مدیر عامل یک شرکت که در زمینه گردشگری فعالیت می‌کند و عضو هیات مدیره شرکتی دیگر که در حوزه معدن و تولید آهک صنعتی و صادرات به کشورهای حاشیه خلیج فارس است هستیم و در نهایت نایب رییس یک هلدینگ که در همین حوزه‌ها و همچنین فعالیتهای آی تی محور و دانش بنیان سرمایه‌گذاری کرده نیز می‌باشم.

■ **از فعالیت خود در حوزه گردشگری بیشتر بگویید.**

در شاخه گردشگری بیشتر تمرکزمان

-مریم حیدری مقدم-

سامیه مهرباب نیا دارای دکترای مهندسی مالی و اولین زن کارشناس رسمی دادگستری استان لرستان است. بانویی که با وجود عدم امکانات پایتخت و فرهنگ متعصبانه حاکم بر استان لرستان، توانسته است تا توانمندی‌های خود را به اثبات برساند. خود را به عنوان یک فرد تصمیم‌ساز و موثر در سیاست‌های شرکت‌های گوناگون معرفی کند. فعالیتش بیشتر در حوزه حسابرسی و حسابداری است. در حوزه گردشگری تمرکزش بر روی احیا اماکن و بناهای تاریخی است.

■ **در ابتدا لطفا خودتان را معرفی کنید.**

سامیه مهرباب نیا هستم، متولد ۱۷ مهر ۱۳۵۹ در خرم‌آباد لرستان، دانش‌آموخته مقطع دکترای مهندسی مالی، عضو هیات نمایندگان اتاق بازرگانی ایران و استان لرستان و رییس کانون زنان بازرگان استان لرستان می‌باشم.

به دلیل نبود ثبات قیمت اقلام مورد نیاز مثل گوشت، برنج و ... قیمت فروش هم مدام دستخوش تغییر می شود که طبعاً خوشایند مشتری ها نیست، ثبات قیمت کالایی را که تامین کرده ایم به یک هفته هم نمی رسد و این قضیه به شدت به اینگونه کسب و کارها آسیب می رساند. اگر قیمت گذاری های دستوری حذف شوند و فضا را باز و رقابتی کنند؛ در نهایت رقابت، قیمت ها را تعیین کند، قطعاً شرایط با ثبات تری را تجربه خواهیم کرد.

■ از مولفه های تاثیرگذار و اثر بخش بر فعالیت اقتصادی حوزه خود بگویید.

همان طور که گفتیم حذف قیمت گذاری دستوری و حذف موضوع پیمان سپاری بحث (رفع تعهد ارزی) اگر این مسئله حل و فصل شود حجم صادرات و ورود ارز به بازار بیشتر می شود. حوزه گردشگری وقت بیشتری از من می گیرد به دلیل این که هدفمان بازسازی بناهای تاریخی لرستان و کشور بود تا با زنده کردن این آثار و جذب توریست های خارجی به اشتغال زایی و ارزآوری کشور کمک شود ولی با توجه به شرایط کشورمان و تحریم ها و نداشتن روابط بین المللی موثر، از هدف دور شدیم. تا زمانی که اقتصاد دستوری باشد و با دنیا در ستیز باشیم راه بجایی نخواهیم برد.

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

گذاره های مختلفی از جمله خانواده، اساتید، دوستان و همکارانی که در کنار هم هستیم و فعالیت می کنیم. در این بین لازم است تشکر ویژه ای از جناب آقای دکتر «حسین سلاح ورزی» داشته باشم که من در کنار ایشان آموختم و رشد کردم. در نهایت فکر می کنم بزرگ ترین حامی من، خودم بوده ام که با تلاش و پشتکار و روحیه جنگنده کم نیاوردم و ادامه داده ام.

■ آیا توانسته اید بین زندگی شخصی و فعالیت اقتصادی حوزه خود تعامل ایجاد کنید؟

زندگی شخصی و فعالیت اقتصادی من به نوعی در هم تنیده شده است به گونه ای که تشخیص آن ها از هم مشکل است. ولی تلاش کرده ام تا در کنار فعالیت اقتصادی فضاهای اختصاصی خودم راداشته باشم؛ ورزش کنم، مطالعه داشته باشم، با دوستان و خانواده وقت بگذرانم، خوشبختانه توانسته ام تعادل را ایجاد کنم.

■ آینده بازرگانی ایران را چگونه می بینید؟

اگر بازرگانی را به مفهوم تجارت در حوزه خدمات و واردات و صادرات و تولید، معنا کنیم؛ با این سیاست ها و برنامه های حاکم بر فضای اقتصادی و سیاسی ایران به نظر من آینده روشنی ندارد.

بدهی؟ انتظار داشتند حتما مردی در کنار من باشد. یا مثلاً سال ها بعد زمانی که برای اخذ ضمانت نامه بانکی به یکی از شعب مراجعه کردم به دلیل خانم بودن جدی به موضوع نگاه نمی کردند و موانع زیادی را سرراهم قرار دادند. از آنجایی که ثروت خانواده ها بیشتر در دست پسران خانواده ها است و آقایان دارای شبکه گسترده تری از روابط هستند، بانک ها از دادن ضمانت نامه به بانوان استقبال چندانی نمی کنند مثلاً تعداد ضامن ها را بیشتر می کنند. در بحث مزایده و مناقصه ها هم بانوان با محدودیت های زیادی مواجه می شوند؛ من باید مرتب یادآور می شدم «من هستم و می توانم». البته الان شرایط نسبتاً بهتر شده است ولیکن هنوز هم یک زن برای کسب موفقیت در هر زمینه ای باید دو یا سه برابر یک مرد تلاش کند.

■ به نظر شما مسئولان چه اقداماتی باید انجام دهند تا اینگونه فرصت ها برای آحاد جامعه فراهم شود؟

باید بگوییم که من به شخصه دیگر امیدی به مسئولان ندارم؛ در بسیاری از مراسم ها و کنفرانس ها، همایش ها مسئولان دولتی چه استانی و چه کشوری حضور داشتند. صحبت ها و مسائل و مشکلات را شنیدند، قول دادند و عمل نکردند ولی در نهایت آن ها مشکلات و محدودیت ها را می دانند منتها چرا راه



داشتن تحصیلات دانشگاهی مرتبط با هدف لازم است اما کافی نیست. ما باید خودمان را به مهارت های متعددی مجهز کنیم.

حلی ارائه نمی کنند خود دانند!!

■ تحریم ها چه تاثیری بر کار و حرفه شما داشته است؟

تحریم فضای اقتصادی ایران را مسموم کرده است. تحریم شاید برای عده ای خاص نعمت و منفعت باشد؛ اما برای فعال اقتصادی و بخش خصوصی زحمت و حتی ذلت است. کسانی که مانده اند؛ به عشق ایران و امید فردایی بهتر به کار خود ادامه می دهند. فکر نمی کنم کسی باشد که اثر سوء و منفی تحریم ها را بر زندگی و کسب و کارش حس نکرده باشد.

■ آیا ساختار مناسبی جهت تسهیل در تامین کالای مورد نیاز شما وجود دارد؟

در حوزه گردشگری و رستوران سر و کارمان با خورد و خوراک مردم است اما

مقطع دکتری پیش رفتیم. همه انسان ها فارغ از جنسیت، نژاد، ملیت و با توجه به استعدادی که دارند به سمت رشد و تعالی حرکت می کنند. ما در دهه ۶۰ وارد دبستان شدیم. در زمان جنگ، که شرایط اجتماعی و اقتصادی بحرانی بود و همین موضوع باعث شد از همان کودکی رسیدن به یک امنیت و آرامش حداقلی برای من و هم نسل هایم انگیزه شود. همیشه به این فکر می کردم که آمده ام تا در این دنیا تاثیر مثبتی بر محیط پیرامون خودم داشته و اثرگذار باشم. با وجود نبود امکانات و فرهنگ های متعصبانه حاکم در استان؛ توانمندی های خود را ثابت کردم و توانستم راجع به ایده ها و خواسته هایم بنویسم و تا حدی آن ها را عملی نمایم. اکنون در فضای کاری و تشکلی خودم، به عنوان یک شخص صاحب فکر و متخصص و موثر در سیاست ها و برنامه ها دیده می شوم. البته این همه تلاش و فعالیت بعد از گذشت ۲۲ سال هنوز مرقاع نکرده است و باید تلاشم را برای اتفاقات موثرتر در محیط پیرامونم دو چندان کنم.

■ آیا ورود به این حوزه برای همه امکان پذیر است؟

خوشبختانه در کشور ما محدودیت از لحاظ جنسیت و قومیت و نژاد و سطح تحصیلات برای ورود به این حوزه ها کمتر دیده می شود، بیشتر به تلاش و پشتکار و صد البته تحمل و بردباری انسان بستگی دارد

■ برای ورود به این حوزه به چه توانمندی ها، ابزارها و ویژگی هایی نیاز است؟

داشتن تحصیلات دانشگاهی مرتبط با هدف لازم است اما کافی نیست. ما باید خودمان را به مهارت های متعددی مجهز کنیم. مهارت برقراری ارتباط موثر با دیگران، اشراف بر قوانین مرتبط مانند قانون تجارت، قانون های حوزه صادرات و واردات، مالیات که با توجه به مدل اقتصادی حاکم بر کشور ما مدام در حال تغییر و شمولیت بیشتر است و سواد نسبی در حوزه رایانه و رسانه، تسلط نسبی به زبان انگلیسی به دلیل برگزاری همایشها و سخنرانی ها به این زبان و ... از ملزومات فعالیت های تجاری و اقتصادی می باشد.

■ در طی این مسیر با چه چالش هایی روبه رو بوده اید و آیا جنسیت در این چالش ها نقشی داشته است؟

چالش ها که زیاد بودند؛ اما نحوه برخورد من با چالش ها نسبت به ۲۰ سال پیش متفاوت تر و هوشمندانه تر شده است. در سال ۸۷ که اولین فعالیت خود را که تاسیس مجتمع آموزشی بود، شروع کردم، بعضی از افراد در دستگاه های اجرایی که متولی صدور مجوز و ... بودند با لحن تمسخرآمیزی می پرسیدند خودت به تنهایی می خواهی این کار را انجام



شیخون

-مهناز رجبی زاده / نویسنده-

نور مهتاب توی حیاط افتاده است. جیرجیرک‌ها غوغا می‌کنند. حسن روی تخت آهنی نشسته و استکان چای پررنگی روبه‌رویش است. خیره به استکان چای شده، تا به دهانش نزدیک کند، فکرها به ذهنش هجوم می‌آورند.

مسابقه‌ی فوتبال به ثانیه‌های پایانی رسیده بود که صدای زنش از توی آشپزخانه همزمان شده بود با سوت پایان بازی. پهلویش را گرفته و خودش را توی حال پرت کرده بود. به خودش پیچیده و نخ‌های قالی را چنگ زده بود.

آخرین نگاهش توی بیمارستان وصل شده بود به نگاه حسن و چشم‌هایش نیمه باز مانده بود. دکتر دستی روی شانهاش به نشانه‌ی همدردی گذاشته و گفته بود: «آپاندیس توی شکمش ترکیده، دیر آوردینش.» حسن زمزمه می‌کند: «آپاندیس لعنتی» صدای بسته شدن در آهنی مثل صدای زنگ تلفنی نابهنگام دلهره انداخت توی دلش. به خودش آمد، پایش رابه استکان

زده و چای ریخته بود روی فرش. مردی لاغر اندام مثل شب‌جی در مهتاب، جلوی در ظاهر شده بود. نفس نفس می‌زد. دستیاچه لباسش را طوری می‌تکاند انگار از معرکه‌ی دعوایی فرار کرده است. جلو می‌آید. آب دهانش را قورت می‌دهد. رو به حسن می‌گوید: «نترس نترس، ماشینم خراب شده، توی جاده مونده. توی این روستای لعنتی سگا پاچه می‌گیرن. دیدم در نیمه باز، خودمو انداختم توی حیاط. کلی راه رو پیاده اومدم. لحظه‌ای سکوت مثل میانجی بین آنها قرار می‌گیرد، فقط صدای جیرجیرک‌ها و صدای ناهماهنگ پارس سگ‌ها از دور شنیده می‌شود. حسن از روی تخت پایین می‌پرد. عرق پیشانی‌ش در مهتاب برق می‌زند. نگاهشان به هم دوخته شده، انگار دو تا دشمن هستند که می‌خواهند دوئل کنند. فقط یکی از آنها باید زنده بماند.

غریبه: «آدم که نکشتم، گفتم که ماشینم خراب شده.» سرش را برمی‌گرداند و به در بسته خیره می‌شود. حسن فکر می‌کند که حتما بیچاره ترسیده. «سگا غریبه ببینن پارس می‌کنن» این را حسن می‌گوید و به غریبه دقیق می‌شود. جای زخم کهنه‌ای زیر چشمش نمایان است. غریبه: «ایطوری نگام نکن. هیچ خوشم نمیاد کسی تو چشمم خیرخیر نگاه کنه، ادمای این روستا عادت دارن به غریبه خیره بشن؟» پوزخندی می‌زند. حسن می‌گوید: «ها خیره میشن تا غریبه پرو نشه. مٹ گاو سرتو انداختی پایین و پریدی توی خونه مردم، نگفتی زن و بچه توی حیاط باشه. ناموس نداری؟» رگ گردن حسن بیرون زده است. غریبه: «کوتاه بیا عمووو، نصفه شبه. اصلا برمیگردم، گفتم که ماشینم خراب شده، روشنایی روستا منو اینجا کشوند.» باد میپیچد توی درختان حیاط، برگ‌ها را می‌لرزاند و انگار تنهایی را آوار میکند سر حسن. رو به غریبه می‌گوید: «دنبال دردسر نیستم. زنم تازه مرده، عصبی هستم. چون تو راه موندی چیزی نمیگم. حال بیا روی تخت بشین.» غریبه نگاهی به آنطرف حیاط می‌اندازد و می‌گوید: «میرم دست و رومو بشورم.» انگستان لبه‌ی تخت مینشیند. سیگاری از جیب پیراهن سفید بلندش بیرون می‌آورد. همینطور فندک. سیگار را روشن می‌کند. پک می‌زند. سرش را به طرف در حیاط می‌چرخاند و انگار که سگ بزرگی نگاهش کند زود سرش را می‌دزد. «بس تنهایی» این را می‌گوید و تند تند پک می‌زند به سیگار و به ۳ خاکستری که می‌ریزد روی موزاییک خیره می‌شود. حسن می‌گوید: «خوب رفتی تولاک خودت»

هر طرف تیراندازی می‌کردم. صدای تیراندازی توی اسمون می‌پیچید. نمی‌دونم چند نفر بودن ولی موفق نشدم.» حسن اشکی که برای علی توی چشم‌هایش جمع شده بود را پاک می‌کند. دود سیگار فضا را پر کرده. غریبه انگار لال شده است. سکوتی هول‌انگیز برقرار می‌شود. حسن سرش را روی زانوهایش می‌گذارد و به فردا فکر می‌کند. باز هم علی می‌خندد. صدای خنده‌اش توی گوش حسن می‌پیچد و لحظه‌ای بعد صدای دیگری، خنده‌ی علی راضعیه و ضعیفتر می‌کند. حسن با صدای ضربه‌ی در، از خواب بیدار می‌شود. کسی به در می‌کوبد. مجاله به خواب رفته بود. گردنش را می‌گیرد. خیره به جای خالی غریبه، گیج از تخت پایین می‌پرد. در را باز می‌کند. انگار بخارجلوی چشم‌هایش را گرفته باشد. آنها را می‌مالد. پیرمرد همسایه نفس نفس می‌زند. به چهره خوابالود حسن نگاهی می‌اندازد و آب دهانش را قورت می‌دهد و می‌گوید: «دیشب. حسن: «دیشب چی؟» پیرمرد عطسه‌ای بلند می‌زند. دماغش را بالا می‌کشد و می‌گوید: «میگن دیشب توی جاده قدیمی جهنمی به پا بوده. یه شورور ازخدا بیخبر جاده رو بسته، زمین و اسمون رو به گلوله بسته، بیچاره ادمایی که.. آخرالزمن شده عمو، معلوم نیست گرفتنش یا نه، خدا ایچور ادمایی رو از رو زمین ورداره.» صدای خروسی از دور شنیده می‌شود. حسن گیج می‌گوید: «صدای خروسه؟» پیرمرد دست لرزانش را روی شانه‌های حسن می‌گذارد و می‌گوید: «انگار اینجا نیستی، خواستم بگم حواست جمع باشه. روستا ناامن شده عمو.» پیرمرد خلط گلویش را توی دهانش جمع می‌کند، دور که می‌شود، پرتش می‌کند. حسن در را می‌بندد. سعی می‌کند تعادلش را حفظ کند. راه که می‌رود پاهایش می‌لرزند. خودش را به تخت می‌رساند. لبه‌ی تخت می‌نشیند. خیره به جای خالی غریبه و به ته سیگارهایی که روی هم تلنبار شده‌اند. انگار غریبه از اهالی آنجا خودش را پنهان کرده است. حسن پای برهنه‌اش را روی ته سیگارها با تمام قدرت می‌فشرد.

تاریکی غلیظ شده بود. از تویوتا دو نفر بیرون پریدن. با خودم گفتم الان مغز وسط جاده پاشیده میشه.. عق زدم. از ترس بود. به شیشه ماشین زدن. سر و گردنشون پوشیده بود. دستام می‌لرزید. تفنگ داشتن بی‌مروتا. سوییچ رو چرخوندم. پارو گاز گذاشتم و انداختم توخاکی. همه چی توی گرد و خاک و تاریکی پشت سرم موند. نمی‌دونستم به کجا میرم. من که چیزی نداشتم اونا دنبالم بودن.» غریبه خیره می‌شود به موزاییک و کفشش را می‌فشرد روی مارمولک ریزی که می‌خواست از روی کفش بالا برود. می‌گوید: «خدا بهم رحم کرد. چون سالم به در بردم.» حسن تحت تاثیر حرفهای غریبه، خیره به استکان خالی می‌شود و می‌گوید: «تا دم مرگ رفتم. من و علی دوستم دوران سربازی.» سرش را پایین می‌اندازد و استکان را می‌چرخاند. ادامه می‌دهد: «دو تا سرباز لاغر و مردنی. توی برجک به نوبت نگهبانی می‌دادیم. منطقه صفر مرزی. می‌دوننی که اونجا درگیری بین مامورا و اشرار، قاچاقچی... زیاد اتفاق می‌افته.» غریبه یک لحظه می‌لرزد. رو به آسمان شب، می‌گوید: «شبای اینجا عجب خنکه.» توی خودش مجاله می‌شود. حسن بی‌اعتنا به حرفش، انگار که چیزی نشنیده، ادامه می‌دهد: «علی تازه از مرخصی برگشته بود. زنش زایمان کرده بود. از وقتی برگشته بود اون ادم قبلی نبود. مدام می‌خندید. عکس پسرش و می‌بوسید و می‌ذاشت رو پیشونیش. نگاهش که می‌کردم دلم می‌سوخت براش نمیدونم چرا... اونشب نوبت نگهبانی من بود. دلم اشوب بود. احساس می‌کردم هوا بوی باروت میده. علی می‌خواست بره پایین برجک، یک لحظه سرش رو چرخوند. خنده رو لباش بود که یکدفعه متوجه نور لیزر شدم. اشرار کمین کرده بودن، اسلحه دوربین دار داشتن. فرصت نشد اصلا.» حسن دستش را مشت می‌کند. چهره‌اش درهم می‌شود. ادامه می‌دهد: «علی لیخند بر لب، کف برجک افتاد و شهید شده بود. تصویر اون لحظه هنوز که هنوزه بعد از این همه سال توی ذهنمه. مگه میشه پاک بشه. نمی‌دونم چی شد، چیکار کردم. به

غریبه خودش را جمع و جور می‌کند. شال را از دور گردنش باز می‌کند. حسن فکر می‌کند گردن باریک او با کله‌ی گنده‌اش تناسبی ندارد و توی ذهنش او را با مترسکی که چند روز پیش سر جالیز درست کرده بود و مدام توی باد تکان می‌خورد مقایسه می‌کند. سرش را تکان می‌دهد تا تصویر مترسک از کله‌اش بیرون بیفتد. غریبه کفشش را روی ته سیگار می‌فشرد، بعد تفتی توی دستش می‌اندازد و موهای جوگندمی و پریشتش را با کف دست صاف می‌کند. نگاهش را می‌دهد به سمت شیر آب که آن را محکم نبسته و آب چکه می‌کند. می‌گوید: «توی جاده بودم. جاده‌ی قدیمی با آسفالت‌های ترک خورده. اینجور جاده‌هایی سگ و روباه زنده و مرد زیاد می‌بینی. ماشین سواری که هیچ، یه چن تا ماشین سنگین. نزدیکای غروب بود ولی هنوز هوا داغ بود. شیشه ماشین رو که پایین می‌آوردی، باد گرم صورتتو می‌سوزوند. باد اومده بود و خارای بیابون رو کنده و وسط جاده پرت کرده بود. از دور فکر میکردی آدمیزادی تو خودش جمع شده. حواسم به جاده بود، جاده‌ای که ترس مینداخت تو دل هر آدم نترسی.» سیبل‌هایش را تاب می‌دهد و می‌گوید: «نه از سیاهی و تاریکی. نه. مرد گنده از تاریکی نمی‌ترسه. از ادمای ناجوری می‌ترسه که وسط جاده خفتتو می‌گیرن و تا بفهمی با کی طرفی، تیری توی کلت خالی می‌کنن و الفاتحه.» تکه‌ی ابری جلوی ماه را گرفته. حسن خیره شده به غریبه. غریبه ادامه می‌دهد: «جاده‌ی لامصب تموم بشو نبود. به پاسگاه هنوز نرسیده بودم. چشمم به جاده بود که یکدفعه نمیدونم چی دیدم، ۴چی شد. ترمز کشیدم. تویوتایی وسط جاده رو گرفته بود.» صدای زوزه‌ی سگی از دور شنیده می‌شود. غریبه سرش را می‌چرخاند. نگاهی به در می‌اندازد و بعد انگار که از چیزی مطمئن شده باشد، ادامه می‌دهد: «انگار که کسی بخواد از فرمون جدام کنه و من نخوام. سفت و محکم فرمون رو چسبیده بودم. مث یه بچه که به مادرش چسبیده باشه.



افسون میرحسینی در گفتگو با زن و اجتماع؛

نبود تکنولوژی به روز بر معدن کاری سایه انداخته است

● بانوان معدن کار همیشه خوش درخشیده اند

به عنوان یک معدن کار بگویید. اکتشاف چند محدوده معدنی در استان های مختلف ایران از جمله فعالیت های من است. تمامی قدم های معدن کاری و سطح الارضی برای من موفقیت محسوب می شود زیرا که من را به خدا نزدیک تر می کند. چرا که با کاوش در زمین، متوجه می شوم خدا چه نعمت ها و ثروت هایی را بی منت در اختیار ما قرار داده است در حالی که اکثر اوقات از آن ها بی خبر هستیم.

■ آیا ورود به این حوزه برای همه امکان پذیر است؟ برای ورود به این حوزه به چه توانمندی ها، ابزار و ویژگی هایی نیاز است؟

ورود برای همه امکان پذیر است اما به شرط خواستن؛ زمانی که علاقه

این بانوی معدن کار می خوانید. ■ از حوزه فعالیت خود بگویید. من تقریباً از زمان تاسیس نظام مهندسی معدن استان کرمان به عضویت آن درآمدم و فعالیت معدنی ام را آغاز کردم. حوزه ی فعالیت من درزمینه ی مراحل اکتشاف و شناسایی محدوده های معدنی است.

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

من از طریق تحصیل در رشته زمین شناسی و با توجه به دیدگاه جایگاه معدن و مواد معدنی در کارآفرینی وارد این حرفه شدم و سعی کرده ام گام های موثری در این وادی بردارم.

■ از فعالیت ها و موفقیت هایتان

-مریم حیدری مقدم- افسون السادات میرحسینی متولد بهمن ۱۳۴۹ در کرمان، کارشناس ارشد زمین شناسی گرایش اکتشاف نفت متاهل و دارای دو فرزند است. از جمله فعالیت های این بانوی توانمند می توان به اکتشاف چندین محدوده معدنی اشاره کرد. او که شیفته فعالیت در حوزه معدن است هر قدم در این حوزه را گامی به سوی خدا می داند. میرحسینی معتقد است علیرغم اینکه چالش های بانوان معدن کار بسیار بیشتر از آقایان است اما خانم ها با غلبه بر چالش ها در این حوزه خوش درخشیده اند. در ادامه این مطلب گفتگوی زن و اجتماع را با

■ از مولفه های اثرگذار بر بخش معدن بگویید.

چالش هایی که یک معدنکار، معدن دار، کارشناس و کارگر معدن با آن ها روبرو است از مولفه های تاثیر گذار هستند. چالش هایی همچون بروکراسی های اداری، هزینه های بالای معدن داری، مشکلات واردات ماشین آلات مورد نیاز و... وجود دارند که اگر مرتفع شوند؛ تحولات بسیار خوبی روی می دهد.

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

بزرگترین حامی من خدا بوده است. اوکه مهربان تر از مادر و تواناتر از پدر است. در زندگی زمینی هم همسرودو فرزند پسر همیشه در کنارم بوده وهستند.

■ آیا توانسته اید بین زندگی شخصی و فعالیت معدن کاری خود تعادل ایجاد کنید؟

بله توانسته ام و این تعادل ایجاد کردن لازمه ورود به این حوزه است. اگر نتوانیم بین کار و زندگی تعادلی ایجاد کرد، باید روی یکی از این دو خط کشید.

■ آینده معدن و صنایع معدنی ایران را چگونه می بینید؟

با توجه به پتانسیل های تحت الارضی و منابع انسانی که در اختیار داریم؛ می توانیم بهترین جایگاه را داشته باشیم و تحولی عظیم را رقم بزنیم. اما با روالی که در پیش گرفته ایم جایگاه خوبی در انتظار ما نیست. من از دولتمردان خواهش می کنم تا نگاه جدید و تسهیل گرایانه ای به این بخش داشته باشند. فارغ التحصیلان و دانش آموخته های این رشته آینده ساز این بخش هستند؛ همچنین باید قدر کارشناس های باتجربه را دانسته و از تجربیاتشان استفاده شود. همچنین دولت باید با حذف بروکراسی های اداری و تزریق سرمایه به این بخش از فعالان این بخش حمایت کند. با اعطای تسهیلات و مشارکت در امور معدن کاری (تا رسیدن به مرحله بهره برداری که بسیار هزینه بر است، با تکنولوژی می توان مشکلات این بخش را کاهش داد و آن به مرحله درآمدزایی و اشتغال زایی رساند.

ذخایر و منابع بسیار خوبی داریم ولی کار معدن، تیمی است و نیاز به ابزار آلات، تکنولوژی، فناوری برای استخراج و فرآوری بعد از استخراج دارد. همه این مراحل به اضافه بازاریابی برای فروش به ارتباط ما با دنیا مربوط می شود. تحریم ها بر این حوزه هم مانند سایر حوزه ها اثرات نامطلوبی گذاشته است.

■ از سمت مسئولان چه کمک هایی به بخش معدن و صنایع معدنی شده است؟

مسئولان تا جایی که توان داشتند، کمک کردند اما با توجه به وسعت این حوزه و ذخایری که داریم، چندین برابر این کمک ها را انتظار داریم تا بتوانیم بر تولید ثروت، اشتغال زایی و بهبود معیشت مردم تاثیرگذار باشیم. من به عنوان یک معدن کار و معدن دار و یک شهروند از مسئولان درخواست یاری بیشتری را دارم تا خروجی بسیار خوبی را شاهد باشیم. اکثر مردم ما از نظر معیشتی در مضیقه هستند درحالی که بر روی پهنه های بزرگی از ذخایر زیرزمینی زندگی می کنند. بخش معدن می تواند حامی خوبی برای معیشت مردم باشد و این کار با حمایت مسئولان و مردم اتفاق خواهد افتاد.

■ ■ ■

علیرغم ذخایر انسانی و تحت الارضی خدادادی،

ایران عزیزمان در جایگاه مطلوبی قرار ندارد. به

دلیل عدم دسترسی به تکنولوژی روز و ماشین

آلات مناسب، معدن کاری در ایران سخت

است و افزایش عمق حفاری تقریباً ناممکن

شده است. در حالی که ایران با این ذخایر می

تواند در رتبه های اول تا سوم جهان سوم جهان باشد.

لازم را داشتید به سمت کسب دانش مربوط به این حوزه حرکت کنید که دانشی بسیار وسیع است و انتها ندارد. فعالیت در این عرصه نیازمند توان بدنی نسبتاً خوبی است. داشتن ماشین آلات اولیه برای اکتشاف و مطالعات زمین شناسی سطح الارضی و تحت الارضی از ابزار مورد نیاز این حوزه می باشد.

■ در این مسیر با چه چالش هایی روبرو بوده اید؟ آیا جنسیت در به وجود آمدن این چالش ها نقشی داشته است؟

چالش های بسیاری در این مسیر وجود دارد که بیان تک تک آنها از حوصله ی شما خارج است. چالش هایی که از آغاز قدم نهادن در یک محدوده شروع می شود تا سختی های جغرافیایی، محیطی، امنیت، مراحل اداری، تکمیل فرآیند اکتشاف ادامه پیدا می کند. گاهی اوقات همین چالش ها مسیر را زیباتر و پویاتر می کنند. در این مسیر همیشه چالش های یک بانوی معدن کار بسیار بیشتر از آقایان بوده است؛ ولی بانوان همیشه خوش درخشیده اند. تفاوت های فیزیولوژیک مانعی برای آنان نبوده است. بانوان معدن کار در کنار اینکه خانه را مدیریت کرده اند، شغل شان را هم به بهترین نحو به انجام رسانده اند. به تمامی همکاران بانوی خودم در این زمینه افتخار می کنم که توانسته اند بر این چالش ها غلبه کنند.

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

علیرغم ذخایر انسانی و تحت الارضی خدادادی، ایران عزیزمان در جایگاه مطلوبی قرار ندارد. به دلیل عدم دسترسی به تکنولوژی روز و ماشین آلات مناسب، معدن کاری در ایران سخت است و افزایش عمق حفاری تقریباً ناممکن شده است. در حالی که ایران با این ذخایر می تواند در رتبه های اول تا سوم جهان باشد.

■ تحریم ها چه اثری بر کار و حرفه شما داشته است؟



نقش زنان در جنگ‌ها و دفاع مقدس

روحیه می دادند و اشتیاق به دفاع از ناموس و وطن را در این دلیرمردان افزایش می دادند. مادانی که با دست خود لباس رزم بر تن فرزندان شان می کردند و آن‌ها را با دعای خیرشان راهی جبهه‌ها می کردند. زنان در عرصه‌ی دفاع مقدس ایفاگر نقشی اساسی بودند.

بانوانی که در غیاب شوهرانشان کانون خانواده را گرم نگه داشته‌اند تا با محافظت از زندگی و فرزندان باعث آسودگی خاطر مردان شان شوند و آن‌ها با خیالی راحت در دفاع از کشور شرکت کنند. بانوانی که با در دست گرفتن اموراداری، تولیدات زراعی، کارخانجات و... در زمان جنگ نقش مردان را ایفا کرده‌اند و چه بسا از پس این نقش‌ها به خوبی برآمده‌اند. در دوران بعد از جنگ هم بسیار فعال عمل کردند و در بازسازی کشور نقش‌های مؤثری را ایفا کردند. دلاوری و غیوری زنان ایرانی همواره در طول تاریخ به اثبات رسیده است و این امر بر هیچ کس پوشیده نیست.

که در این راه جانش را از دست می‌دهد و یا بانو «گردآفرید» که در مرز ایران با سهراب به نبرد می‌پردازد تا از ورود او به ایران جلوگیری کند. از این دست بانوان شجاع و باهوش در تاریخ ایران بسیار بوده‌اند؛ چنان که در امتداد راه آن شیرزنان، بانوان مؤثر در طول هشت سال جنگ تحمیلی ایران و عراق برای هیچ کس ناشناخته نیستند.

زنانی که با حضور خود در خط مقدم به عنوان امدادگر، امدادرسان، تهیه‌کننده غذای رزمندگان، حفاظت از انبار مهمات و... نقش پررنگی داشته‌اند. حتی در شرایط حساس اسلحه به دست گرفته‌اند تا از خاک وطن شان محافظت کنند و در این راه جان خود را هم از دست داده‌اند. از نقش زنان در پشت جبهه‌ها هم نباید غافل شد. زنانی که در پشت جبهه‌ها با تهیه لباس، بسته‌بندی مواد غذایی و جمع‌آوری کمک‌های مردمی برای رزمندگان یا با حضور خود در مراسم بدرقه و استقبال از رزمندگان، با دعا و نیایش به آن‌ها

در طول تاریخ چه بسیار بوده‌اند. زنانی که با دلیری، بی‌باکی، هوش و ذکاوت خود به عنوان یک جنگجو همانند مردان و چه بسا بیشتر از مردان همتای خود در پیروزی در نبردها نقش داشته‌اند. «بانو خرم‌دین» همسر «بابک خرم‌دین» دوشادوش همسرش به مدت ۲۳ سال در برابر خلیفه عباسی جنگید. از مهارت بانو خرم‌دین در تیراندازی با کمان آنگونه که روایت کرده‌اند هیچ یک از تیرهایش به خطا نرفته‌اند و همگی به هدف اصابت کرده‌اند. آن‌ها در کنار هم چنان در برابر حمله اعراب مقاومت می‌کردند که در هیچ نبردی شکست نخوردند و در نهایت هم به دلیل خیانت یکی از افسران شان تحویل خلیفه عباسی شدند. دلیل پیروزی «خشاریارشاه» بر یونانیان نقشه‌ای بود که بانو «آرتمیس» با ذکاوت خود طراحی کرده بود. بانو «سورا پارت» که از او به عنوان نابغه نظامی جنگ‌های اشکانیان با رومیان یاد می‌کنند و دست راست پدر بوده است تا جایی

قصه قلب تاریخی کرمان

-سجاد شمس‌الدین سعید/

راهنمای گردشگری-

شهر کرمان یکی از کهن‌ترین شهرهای ایران و جهان است. شهری که از دیرباز میزبان مردمانی نجیب و هنرمند بوده است. قدیمی‌ترین آثار حضور بشر در حریم شهری کرمان، به هزاران سال پیش باز می‌گردد. هرچند که قریب دو هزار سال است که حضور بشر در قالب شهر نشینی در کرمان شکل گرفته است. هنوز آثار قلعه‌های تاریخی عصر ساسانی که کرمانی‌ها آنها را به اسم قلعه دختر و قلعه اردشیر می‌شناسند در حدود شرقی کرمان از تاریخ کهن شهر حکایت می‌کنند. در بیشتر شهرهای تاریخی جهان یک یا چندین عنصر شهری مثل میدان، بازار یا یک بافت تاریخی نقش قلب تپنده و مرکزیت تاریخی آن شهر را ایفا می‌کنند. در مورد کرمان نیز این بازار تاریخی آن است که این نقش را ایفا می‌کند. بازاری که در دوران مختلف تاریخی و به همت معماران متعدد توسعه پیدا کرده تا اکنون به عنوان بلندترین راسته بازار ایران شناخته شود. رونق این بازار و شهر کرمان

تا حد زیادی مدیون کاروان‌های عبوری از کرمان بوده است که قرن‌ها ادامه داشته است. گاه آثار فرهنگی و معماری آن‌ها را در گوشه و کنار بازار می‌بینیم. در این بازار طیف وسیعی از کالا مبادله می‌شده است. از پارچه و صنایع مسی گرفته تا ادویه و خوراکی‌های گوناگون. تا حدود دهه ۲۰ که هنوز خیابان‌های امام و شریعتی راسته‌های بازار را قطع نکرده بودند، دو راسته بازار شمالی جنوبی و غربی شرقی شریان اصلی زندگی، کسب و کار در شهر بودند که با توسعه بافت جدیدتر به تدریج از رونق افتادند و متروکه شدند. اکنون تنها قسمت‌های مرکزی مجموعه بازارهای کرمان به یادگار باقی مانده‌اند. در این مقاله قسمت‌های مختلف آن را مرور می‌کنیم.

بازار نقاره‌خانه که از ورودی غربی در میدان ارگ آغاز می‌شود، بخشی از این بازار در دوران قاجار بنا گشته و بخشی نیز مربوط به دوران قبل از صفویه است. اما در قلب این بازار زیبا مجموعه زیبای گنجعلیخان قرار دارد که مربوط به دوران صفویه با

حدود ۴۰۰ سال قدمت است. میدان گنجعلیخان یکی از تاریخی‌ترین میدان‌های ایران شناخته می‌شود و شامل حمام، مسجد، آب انبار، مدرسه یا کاروانسرا و کارگاه ضرب سکه است. بازار مسگری نیز در همین دوران توسعه یافته است.

چهار سوق بازار که محل تلاقی دو راسته بازار اصلی کرمان شناخته عصر صفوی به تدریج تکمیل شد در دوران قاجار صاحب یک گنبد شد که هنوز نقاشی‌های آن دوران که گرداگرد گنبد نقش شده‌اند خود نمای می‌کنند.

بازار اختیاری نیز یک بازار کوتاه و کم‌عرض است که در امتداد مجموعه گنجعلیخان توسعه یافته است و این مجموعه را به مجموعه وکیل پیوند می‌دهد. مجموعه وکیل که خود یکی از مجموعه بازارهای بزرگ کرمان است در دوران قاجار بنا شده است. این مجموعه نیز همانند گنجعلیخان قسمت‌های گوناگون دارد. اکنون حمام این مجموعه به عنوان چایخانه و کاروانسرای آن را به عنوان هتل کاروانیکا می‌شناسیم.





دلنوشته‌ای به بهانه‌ی روز پزشک

سال‌های دور از خانه

نه از مریض‌ها حمایت می‌کنند نه از پزشک‌ها. دوست ندارم از مریض‌ها پول بگیرم ولی مجبورم چرا که مرکز تعطیل می‌شود.

خدایا بعضی وقتها آرزو می‌کنم کاش فاضلابچی بودم. دو تا فنر می‌زدم تو چاه ۲ و خرده‌ای پول می‌گرفتم، میرفتم، بدون هیچ مسولیتی. ما با این همه دم و دستگاه و این همه عمری که گذاشتیم سر ۱۵ هزار تومان پول ملحفه و وسایل مصرفی باید با مریض‌ها بحث کنیم. خدایا کاش من فست فودی داشتم حداقل برای شادی می‌آمدند پیشم، نه برای مریضی. کاش من مرد بودم شاید هزاران کار دیگر می‌کردم. حداقل اگر مرد بودم، مریض‌ها بیشتر بهم اعتماد می‌کردند، نگران اشعه خوردن و انجام آنژیوگرافی و بچه‌دار شدن نبودم. اگر مرد بودم سربازیم را جای طرح حساب می‌کردند و همان مرکز استان هم می‌فرستادند. اما خدایا با این همه حال می‌دانم جای حق نشستی.

خدایا قلبم شکسته برای خوبی‌هایی که کردم و بدی‌هایی که دیدم، برای این همه بدبینی. برای بی‌ارزش دانستن کار آدم. خدایا بدی‌های من را نبین. اگر کوتاهی در حق مریضی کردم من را ببخش، من را به خاطر خوشحالی چند تا مریض لااقل کمک کن. خدایا مملکت ما و سیستم درمان ما را هم اصلاح کن.

می‌آید را ببینم. یک شب که پشت سر هم در بزم کشیک بودم، مریض سوراخ شدگی معده داشتیم تا دیروقت درگیر گرفتن سی‌تی و دیدن سی‌تی با تزریقش بودم، صبح روز بعد از شدت سردرد یک نوافن خوردم و رفتم دوباره کلینیک مریض‌های درمانگاه را ببینم، از بیمارستان زنگ زدند که یک مریض حاملگی خارج رحم داریم سریع بیا بیمارستان؛ رفتم و مریض را دیدم ولی بعدش ضریان قلبم نزدیک ۲۰۰ بود. احساس کردم دارم میمیرم.

۱۳ سال است که ازدواج کردم اما تازه ۲ سال است که انگار در شهر خودم «کرمان» هستم. همسرم خیلی به من کمک کرد ولی از زندگی هیچی نفهمیدیم. هنوز بچه‌ای نداریم، امیدوارم خدا به ما بچه‌ای بدهد ولی انگار خدا هم پزشک‌ها را دوست ندارد. یادم است قدیم‌ها هر وقت می‌خواستند کسی را نفرین کنند می‌گفتند «خداکنه پولتو به دکتر بدی». خدایا تو حداقل به من رحم کن. من همان پولی که در می‌آورم مگر جز برای این است که مرکزی داشته باشم تا چند مریض بتوانند درمان شوند؟ این پول‌ها را خرج خودم که نمی‌کنم.

دوست دارم مرکز «اینترنشنی» داشته باشم تا به مریض‌های سرطانی کمک کنم. دولت که کمک نمی‌کند. من چه گناهی دارم که بیمه‌ها و دولت

-دکتر سمیرا سلاجقه / فلوشیپ فوق تخصصی رادیولوژی اینترونشنال-

سال‌هاست که درس خوانده‌ام و موهایم سفید شده است. هنوز فرزندی ندارم، عمر خودم را صرف درس خواندن و مریض دیدن کرده‌ام. خانم‌های هم سن و سال‌های خودم را می‌بینم که دیگر می‌خواهند بچه‌هاشون را عروس و داماد کنند. ما هنوز تازه از طرح اجباری آزاد شده‌ایم. دنبال گرفتن مجوزهای کار هستیم.

بیمارستان دانشگاهی هم که چند ماه در آنجا کار کردم، بعد از یک سال به بدبختی پولی داد، آن هم با وامی که از بانک مهر به اسم خودم گرفته بودند و حالا هم اخطار عدم پرداخت قسط به علت بد حسابی دانشگاه می‌آید. زحمت کشیدم فراخوان هیات علمی شرکت کردم حکمش آمد اما از ما بهتران آمدند و کار را خراب کردند. سال‌ها در مناطق محرومی مانند ایرانشهر، زاهدان و بزم خدمت کردم. جزو سهمیه‌داران و از ما بهتران نبودم که شهر کرمان باشم اما حکم شهر دیگری باشد تا زودتر طرح تمام شود. مدتی که در بزم بودم دیگران به من می‌گفتند «مریض نبین با این پول که دولت بعد یک سال می‌دهد انگار مفتی می‌بینی» اما من دلم نمی‌آمد مریض‌ها این همه راه تا کرمان بیایند. سعیم را می‌کردم هر تعداد مریض برای سونوگرافی در کلینیک دولتی

خوش یمن یا بد یمن بودن!

-لیدا درانی زاده-

در شماره قبل معنی فنگ شویی را برای شما توضیح داده ام و این که این علم فنگ شویی چگونه بر روح و روان ما تاثیر می گذارد. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که خانه ای خوش یمن یا بد یمن در زندگی داشته باشید که این امر تاثیر فنگ شویی بر محیط شما است و این علم، خوش یمن یا بد یمن بودن را تعیین می کند. در این جلسه می خواهیم میزان تاثیر فنگ شویی در محیط زندگی تان را توضیح دهم.

آیا می دانستید شهر پنتاگون آمریکا بر اساس علم فنگ شویی ساخته شده است؟ چون به این علم آگاه هستند و بر مبحث انرژی ها واقف می باشند. ما جهان سومی ها نمی توانیم مبحث انرژی

را قبول کنیم و تا زمانی که خرافات را کنار نگذاریم؛ نور و آگاهی به ما نمی رسد. اگر کسی به ما می گوید چیدمان غلط باعث کمبود انرژی یا گره در زندگی ام است به دلیل ندانستنش تاثیر کمتری داشته است اما حالا که براین علم و انرژی آگاه شده است و تاثیرش را به چشم می بیند باید رعایت کند. دلیل ندانستن مثل این است که شخصی یک میخ بردارد و آن را داخل پرز برق فروکند؛ مسلماً دچار برق گرفتگی خواهد شد و این شخص دیگر نمی تواند بگوید: «چون من نمی دانستم با این کار دچار برق گرفتی می شوم پس نباید روی من تاثیر می گذاشت.» قانون، قانون است و تاثیر خودش را دارد و مانند قتل عمد یا غیر عمد است که هر دو دیه و زندان دارند و فقط در

قتل عمد مجرم باید قصاص شود. امیدوارم که شما را خوب ترسانده باشم تا خانه هایتان را فنگ شویی کنید، ولی نترسید چون این کار راحت و آسان است. ما فنگ شویی خانه، فنگ شویی محل کار، فنگ شویی غذا، فنگ شویی رنگ لباس و فنگ شویی رنگ مو و حتی فنگ شویی شغل داریم که شما با دانستن این علم دیگر از این شاخه به آن شاخه برای انتخاب شغل نمی پرید و شغل مورد علاقه خود را به راحتی پیدا می کنید که با آن به درآمد بالا هم دست پیدا می کنید زیرا با علاقه شغل خود را انتخاب کرده اید. در جلسه آینده برای شما توضیح خواهیم داد که ما در فرهنگ ایرانی خود هم از علم فنگ شویی استفاده می کنیم.





باورهای اشتباه درباره اهدای خون زنان را دور بریزید!

-اسما محمودی-

اهدای خون برای تامین نیاز بیماران همواره مورد تاکید است. این مساله یک نیاز همیشگی است و مشارکت افراد جامعه در این امر خداپسندانه می تواند باعث نجات جان افراد بسیاری شود. دریافت کنندگان خون مانند بیماران سرطانی، تالاسمی و هموفیلی در صورت دریافت نکردن این ماده حیاتی ممکن است جان خود را از دست بدهند این در حالیست که بنا به گفته کارشناسان یک واحد خون، نجات بخش جان سه نفر است.

باید توجه داشت که از افراد دریافت کننده خون، جمعیت زیادی را خانم ها شامل می شوند؛ این در حالیست که متأسفانه شاهد مشارکت بسیار پایین زنان در زمینه اهدای خون هستیم.

از میان زنان دریافت کننده خون بخشی زیادی مربوط به افرادی است که سزارین کرده اند. گفته می شود سالیانه بیش از ۱۵۰ هزار مادر در سراسر دنیا با تزریق خون و فرآورده های خونی از مرگ حتمی ناشی از عوارض بارداری و زایمان نجات پیدا می کنند.

مشارکت کم رنگ زنان در اهدای خون در این زمینه نقش زنان به عنوان نیمی از جمعیت کشور و فرهنگ سازان جامعه را نمی توان نادیده گرفت؛ این در حالیست که به گفته مصطفی جمالی، مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران آمار اهدای خون بانوان ایرانی کمتر از ۵ درصد است. البته این آمار در اروپا ۳۰ درصد بوده و حتی در برخی کشورها به ۵۰ درصد می رسد.

گفته می شود در همین کشور خودمان زنان در دوران دفاع مقدس مشارکت ۵۰ درصدی در امر اهدای خون داشته اند اما حالا این آمار به کمتر از ۵ درصد و کمتر از حد استاندارد کاهش یافته است.

این در حالیست که به گفته «بشیر حاج بیگی» سخنگوی سازمان انتقال خون ۲۰ میلیون نفر از بانوان ایرانی دارای شرایط اهدای خون هستند. در هنگام

مراجعه کند، فعالیت شدید نداشته باشد و مایعات بیشتری بنوشند. در مراکز اهدای خون ۳۰ عدد قرص آهن به بانوان داده می شود که باید روزی یک عدد استفاده کنند یا روزی سه عدد طی ۱۰ روز مصرف کنند تا میزان آهنی که بدن طی اهدای خون از دست داده، جبران شود.

توصیه می شود افراد برای جذب بهتر قرص آهن از یک ساعت قبل، چای قهوه یا نوشابه استفاده نکنند و سعی کنند آهن را با ترکیبات حاوی «ویتامین ث» مصرف کنند. هر چند با هر بار اهدایی که حدوداً ۴۵۰ سی سی خون اهدا می شود، حدود ۲۲۵ میلی گرم آهن بدن از دست می رود که بدن خودش آن را جبران می کند.

اکنون انجام تست هموگلوبین برای بررسی کم خونی و غلظت خون در اهداکنندگان پیش از اهدای خون و در اختیار قراردادن مکمل های حاوی آهن برای اصلاح کم خونی به صورت رایگان به مراجعان برای اهدای خون در همه مراکز انتقال خون انجام می شود.

هر واحد خونی حدود ۴۵۰ میلی لیتر و معادل فقط ۱۰ درصد حجم کل خون بدن است. پلاسما و گلبول های سفید و پلاکت ها، ظرف مدت چند روز به طور طبیعی توسط سیستم خون ساز بدن جایگزین می شوند. بدن با افزایش جذب آهن از دستگاه گوارش، آهن از دست رفته را به مرور و در حدود یک ماه جایگزین خواهد کرد. بنابراین گلبول های قرمز خون حداکثر در سه تا چهار هفته در بدن بازسازی می شود.

جریان می یابد و نجات بخش تن رنجور بیماران می شود.

بنا به گفته زهرا آقاسی، مشاور امور بانوان و خانواده سازمان انتقال خون، خانم ها در گروه سنی ۱۸ تا ۶۵ سال یعنی مطابق آقایان می توانند خون اهدا کنند. حداقل وزن لازم برای اینکه یک خانم بتواند خون اهدا کند هم ۵۰ کیلوگرم است. به دلیل مسائل فیزیولوژیک خانم ها می توانند حداکثر سالی سه بار اهدای خون داشته باشند که این عدد برای آقایان چهار بار در سال است.

آگاه سازی بانوان در خصوص نادرستی باورهای اشتباه در خصوص آسیب دیدن بدن در صورت اهدای خون و روشن گری در زمینه فوایدی که این امر می تواند به همراه داشته باشد در کنار هدف نهایی که نجات جان بیماران است، می تواند در افزایش مشارکت بانوان در امر اهدای خون مثرم ثمر باشد. همچنین در این زمینه می توان طرح های تشویقی هم در نظر گرفت.

به گفته مسئولان آمار اهدای خون بانوان در برخی استان ها مانند خراسان شمالی، خراسان جنوبی، سیستان و بلوچستان و لرستان بالاتر از سایر استان های کشور است. باید بررسی شود که دلیل این امر چیست تا از این طریق بتوان به ترویج فرهنگ اهدای خون در بین خانم ها در سایر استان ها کمک بیشتری کرد.

کارشناسان توصیه می کنند که فرد اهداکننده خون علاوه بر غذای روزانه، دو ساعت قبل از اهدا، یک غذای مختصری میل کند. همچنین توصیه می شود فرد قبل از اهدا دو لیوان آب بخورد و روزی که می خواهد برای اهدا