



شیما حبیب پور، بانوی کارآفرین کرمانی؛

**عشق به سنت‌ها مرا
به ادامه راه تشویق می‌کند**

**زن بودن
اینجا سخت‌تر است**

فروغ برخوردار؛ موسس سالن ورزشی فریماه؛

**مادران ورزشکار
فرزندانی قدرتمند
تربیت می‌کنند**

**شادی کودکان
آتیسم کرمانی**

رهبر یکی از احزاب سیاسی در افغانستان؛

شرمنده دخترم شدم



بچه‌ها می‌شنوند بچه‌ها تکرار می‌کنند

- مرضیه محمدی / مربی مهد -

شاید در برخورد اول انتظار داشتیم، با کودکانی آرام و بازیگوش روبرو شوم. اما زمانه آن‌طور که من فکر می‌کنم یا دوست دارم پیش نمی‌رود. متولدین دهه ۹۰ و خودم که شکل نادرستی از حیات بودم و در ذهن تعداد زیادی از هم زبان‌هایم گودزیلی هشتادی خوانده می‌شدم.

روز-داخلی-مهد

دختر بچه سه ساله با تیشرت و شلوارک تابستانی جلویم نشسته است و به من نگاه می‌کند.

لبش به خنده باز می‌شود و می‌گوید:

خاله شما بچه‌ی؟

می‌خندم. نمی‌دانم باید بگویم:

بله، بچه‌ام؟ یا منکر شوم و بگویم:

نه من بیست سال دارم!

وحشتناک است. شرایط استخدام

این بود که با کودکان مهربان باشم و در

مقابل زشت‌ترین کارهایشان هم سکوت

کنم. دختر بچه از کیف عروسکی‌اش

شیرکاکائو را در می‌آورد و از من می‌خواهد

که برایش باز کنم. درب شیرکاکائو را به

سمت راست می‌چرخانم و با صدای تق،

شیرکاکائو را به دستم می‌دهم.

یک قُلپ می‌خورد و می‌گوید:

سریع تاثیر می‌پذیرد و یاد می‌گیرد. مثال می‌زنم. یکی دیگر از بچه‌های مهد، ۴ سال ونیم دارد. نامش علی است. هر زمان که به بازی دعوتش می‌کنم، می‌گوید: من تو کارخونه جلسه دارم. باید برم. یا من میگرن دارم، باید مسکن بخورم. یا کدوم مهندسی میاد بازی کنه آخه؟

و من فقط صبوری می‌کنم. با حرف

زدن و تجربه‌ام در زمینه کودک، به

دنیای خیال دعوتش می‌کنم.

قصه می‌گویم و می‌خواهم که رئیس

کارخانه ام باشد، خیال کند که وقت

کاری به پایان رسیده است و باید سریعاً

به سالن بازی مراجعه کنیم و رفتن به

کارخانه را به ساعتی که در خانه است،

موکول کند. تفاوت سنی پدر و مادر،

نداشتن همبازی در خانه، و انتقال

دغدغه‌های بزرگترها به ذهن کوچکشان

آنان را، پژمرده و بی‌قرار می‌کند.

کودک امروز، تشنه بازی، محبت و

آغوش است.

فحش بدی قلب مهرپونت سیاه می‌شه.

می‌گوید: ولی قلب قرمز!

می‌گویم: اگر مهرپون باشی، سفید

می‌شه.

می‌گوید: نه قرمز. بگو بله. و بعد با

تفنگ فرضی اش مغزم را نشانه می

گیرد. تیر می‌زند اما نمی‌میرم. باید با

حقیقت روبرو شود. شاید من نتوانم

اخم کنم، قهرکنم و با رفتارم بفهمانم که

کارهایش درست نیست، اما می‌توانم

طوری رفتار کنم که بداند زندگی هرطور

که او خواست، نمی‌گذرد. باید بداند

هرچقدر هم که هنوز از هم دور باشیم

و از فحش دادن خوشش بیاید و از من

که می‌گویم فحش دادن خوب نیست،

بدش بیاید، نمی‌تواند با تفنگ نامرئی

میان دست‌های کوچکش مرا بکشد.

دنیای کودکان، سپید و عمیق است.

گاهی اوقات در کنار کودکانمان

حرف‌هایی می‌زنیم که عصبانیت‌مان

را تخلیه کنیم و بتوانیم روزمان را بهتر

بگذرانیم، اما کودک باهوش امروز خیلی

خاله می‌ای به بچه‌ها بگیم پ...؟

می‌خواهم اخم کنم، اما اخراج

می‌شوم. سرم را تکان می‌دهم و می‌گویم:

پ... حرف خوبی نیست، عزیزم.

یک قُلپ دیگر از شیرکاکائویش

می‌خورد و لب‌هایش را باد می‌کند.

روی پایم می‌نشیند و با لبخند نگاهم

می‌کند و ...

صورت‌م، شال خاکستری‌ام را به

خوراکی خوشمزه‌اش، آغشته می‌کند.

خنده ام نمی‌آید. سرم را تکان

می‌دهم. به سمت دستشویی می‌روم

و دختر بچه را روی زمین می‌گذارم.

صدای خنده‌هایش می‌آید: خاله، به

این بازی می‌گن تف بازی!

می‌گویم: اما بازی قشنگی نیست.

می‌گوید: قشنگه، دوش داشته باش.

می‌گویم: هرچی تو دوست داری که

من نباید دوست داشته باشم. من با تو

فرق می‌کنم کوچولو.

می‌گوید: من بزرگ شدم. مامانم

می‌گه. سکوت می‌کنم. بعد از شستن

صورت و شالم و قسمت‌هایی از

مانتو، به سالن بازی می‌رویم.

می‌گویم: چرا با بچه‌ها دوست نمی‌شی؟

می‌گوید: چون نمی‌تونم بهشون بگم

پ...!

می‌گویم: پ...، فحش دخترقشنگم، وقتی

کودکان و تمرین کارگروهی

- زهرا قاسم زاده -

به مناسبت روز جهانی خواهرها و برادرها و با توجه به افزایش تک‌فرزندی، به بررسی تک‌فرزندی و تاثیر آن که بر مهارت‌های فردی کودک دارد پرداخته ایم.

کارگروهی را می‌توان مشارکت در انجام یک کار مشترک و با هدف مشخص در نظر گرفت. انجام کارگروهی علاوه بر ایجاد اعتماد به نفس در افراد

پیدا کرده و گوش کردن فعال، مشارکت، همراهی و تلاش در به ثمر رساندن هدف مشترک را به خوبی یاد بگیرد. این‌گونه کودک احساس ارزشمندی پیدا می‌کند، زیرا سهمی در هدف مشترک گروه داشته و تلاشش توسط اعضای گروه دیده شده است. بنابراین می‌توان کارگروهی را از همان سنین ابتدایی در خانه و به همراه والدین و خواهر و برادر به کودک آموخت و تمرین نمود مانند انواع بازی‌های گروهی، پازل‌ها، رنگ‌آمیزی‌ها و ... مرحله بعد در مراکز آموزشی (مهدکودک و مدرسه) تمرین و انجام کارگروهی در انجام تکالیف مختلف گروهی، او را برای ورود به جامعه و تعامل با سایر اعضای جامعه و داشتن زندگی اجتماعی موثر کمک خواهد نمود.

باعث میشود که توانایی و قابلیت‌های خود را با دیگران به اشتراک گذاشته و همزمان این توانایی‌ها ارتقا یابد.

کودکان از اوایل زندگی تعامل و همکاری با همسالان را آغاز می‌کنند و مشارکت و همکاری را ابتدا در محیط خانواده و در تعامل با والدین و خواهر و برادران تمرین نموده و سپس در مهدکودک و مدرسه ادامه می‌دهند. اهمیت کارگروهی از آنجا مشخص می‌شود که باعث تقویت اعتماد به نفس کودک شده و توانایی‌های کودک را در ارتباط با دیگران تقویت می‌کند. تلاش کودک برای رسیدن به هدفی که مدنظر اعضای گروه است باعث می‌شود او هویت خود را به عنوان یک عضو فعال و موثر در گروه

معرفی فیلم



در معرفی فیلم «ماهی و گریه» آمده است: «چند دانشجوی دختر و پسر برای شرکت در جشن بادبادک بازی در شب یلدا به شمال رفته‌اند. در همسایگی کمپ کوچک آنها کلبه‌ای قرار دارد که سه آشپز یک رستوران ساکنین آن هستند. آشپزها برای پخت غذاهای رستوران به گوشت احتیاج دارند و جز این جوان‌ها کسی در آن اطراف نیست.» کارگردان «ماهی و گریه»، ایده‌ی وجود تهدید در سرتاسر زندگی امروزی جامعه خودمان را به عنوان مضمون اصلی فیلمش بیان کرده است. به نقل از خبر آنلاین فیلم با خبری مبهم و شوک‌دهنده شروع می‌شود. در همان دقایق نخست که جوان مسافری از یکی از آشپزهای رستوران متروک آدرس می‌پرسد، منتظر اتفاق خاصی هستیم که به خبر ابتدای فیلم مرتبط باشد. حتی اگر این ادعا مطرح شود که این فیلم متفاوت‌تر از یک فیلم تریلری و عامه‌پسند است، باز هم می‌توان مضمون و داستانی را به کار گرفت که در فرمی نوآورانه و حتی سوررئال چنان جا بگیرد که از قدر و اندازه‌ی فرم نیز نگاهد و مکمل خلاقانه آن باشد. همه داستان‌های خرد و کلان فیلم به جز دو داستان کوتاه آن، ناتمام می‌ماند و بیننده را از دنبال کردن‌های بیپایه و بی‌نتیجه کلافه می‌کند. سایر افراد و ماجراها نیز زمانی که مورد توجه دوربین قرار می‌گیرند ظرفیت آن را دارند که به خرده‌پیرنگ‌هایی بدل شوند که در کنار هم مجموعه‌ای از قطعات پازل ماندنی بسازند که دارای یک هدف مشترک و تأثیرگذار است.



توصیف‌هایی دقیق و روایت پویایی دارد و ماجرای عمیق و پرهیجان را در دل تاریخ روایت می‌کند که نوجوانان را از تبعات پس از جنگ، اختلال اوتیسم، بحران‌های دوران بلوغ و... آگاه کرده و لذت خواندن داستانی جذاب و تکان دهنده را تقدیم آن‌ها می‌کند.

پسری غیرعادی با رفتارهای عجیب می‌شناختند. ارلی رفتارهای متفاوت زیادی داشت؛ در هیچ کلاسی به جز ریاضی شرکت نمی‌کرد، با کسی حرف نمی‌زد، به تنهایی در موتور خانه مدرسه زندگی می‌کرد و... او علاقه فراوانی به درس ریاضی و عدد پی داشت و اعداد را به صورت شکل و رنگ‌های مختلف می‌دید. برادر ارلی در جنگ کشته شده اما او این موضوع را باور ندارد و مطمئن است که برادرش زنده است. جک کم‌کم با ارلی دوست می‌شود و وقتی داستان برادرش را می‌شنود تصمیم می‌گیرند تا سفری را برای پیدا کردن او آغاز کنند؛ رمان «اقیانوسی در ذهن»

معرفی کتاب نوجوان

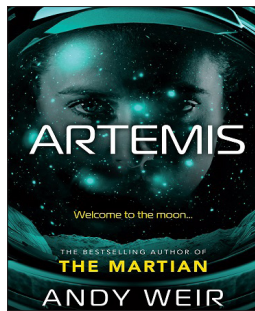
اقیانوسی در ذهن

در دوران پس از جنگ جهانی دوم پسری به نام جک مادرش را از دست داده و پدرش او را در یک مدرسه‌ی شبانه روزی ثبت‌نام می‌کند تا آموزش‌های نظامی و نظم و ترتیب در زندگی را یاد بگیرد. جک که هیچ دوستی در مدرسه ندارد، رفتارها و حرکات عجیب پسری متفاوت توجه او را به خود جلب می‌کند. این پسر که نامش ارلی است در واقع به بیماری اوتیسم مبتلاست ولی در آن دوره‌ی زمانی مردم شناختی نسبت به این بیماری نداشتند و به همین دلیل او را به عنوان

معرفی کتاب بزرگسال

آرتمیس

دوست‌داران ژانر علمی و تخیلی بی‌شک شیفته‌ی رمان آرتمیس از اندی وایر خواهند شد. وقایع این کتاب جذاب در شهری بر روی ماه و در آینده‌ای بسیار دور اتفاق می‌افتد. «جز»، شخصیت اصلی داستان، برای نجات خود ناچار از قماری بزرگ است؛ وقایع رمان آرتمیس (Artemis) در سال ۲۰۸۰ میلادی می‌گذرد؛ زمین غیرقابل سکونت شده و بشر بر روی ماه ادامه‌ی حیات می‌دهد.



شخصیت اصلی داستان دختری جوان به نام «یاسمین بشاره» است که در طول قصه بیشتر «جز» خطاب می‌شود. او برخلاف حدس احتمالی‌تان، نه سوپر قهرمانی فداکار، که خلافتکاری خرده‌پاست که کم‌وبیش از خودراضی و خودخواه به نظر می‌رسد. دست سرنوشت اما ماجراهای قهرمانی بسیاری برای این خرده‌خلافتکار ترتیب داده: آرتمیس (تنها شهر قابل سکونت ماه) باید به دست او نجات داده شود. در بخشی از رمان آرتمیس می‌خوانیم: «در اتاق پذیرایی را برایم باز کرد. بوی غذای خوشمزه هوا را پر

کرده بود. به نظرم آمد یک چیز گوشتی باشد. گوشت کبابی؟ غذای نادر و گرانی بود. چون نزدیک‌ترین گاو به اینجا چهارصد هزار کیلومتر آنطرف‌تر بود. سرک کشیدم و دیدم ترون دارد از یک لیوان بلند چیزی می‌نوشد»

کلمات هم‌آوا

- حسنا خوشرو -

در ادامه‌ی مباحث درست‌نویسی به کلماتی می‌پردازیم که شکل آوایی (گفتاری) یکسانی دارند اما شکل نوشتاری‌شان و البته معانی آن‌ها با هم متفاوت است و نباید به دلیل شکل آوایی یکسان به جای هم نوشته شوند. اگر بخواهیم جزئی‌تر و صحیح‌تر به این موضوع بپردازیم باید بدانیم که کلمات هم‌آوا به دو دسته تقسیم می‌شوند:

یک) کلماتی که از نظر آوا و نوشتاری مانند هم و از لحاظ معنی با یک دیگر متفاوت‌اند.

شیر: شیر خوردنی / شیر: حیوان

ریش: زخم / ریش: موی صورت

گور: گور خر / گور: قبر

سیر: نوعی پیازچه / سیر: کسی که گرسنه نیست

دوش: شانه / دوش: دیشب

دو) کلماتی که از نظر آوا مانند هم و از نظر معنایی و نوشتاری با یک دیگر متفاوت‌اند.

آلم: درد / علم: پرچم

صواب: درست / ثواب: پاداش، اجر

بحر: دریا / بهر: برای

آری: بله / عاری: بری - پاک

ارز: پول و بها / عرض: پنهان

برای درست نوشتن کلمات هم‌آوا باید معنی آن‌ها را بدانیم و با توجه به معنی و کاربرد آن معنی در متن

شکل صحیح آن را بنویسیم. یکی از بهترین راه‌های کاهش غلط‌نویسی کتابخوانی مستمر است. کتاب خواندن علاوه بر آشنا کردن ما با کلمات بیشتر، سبب افزایش میزان اطلاعات عمومی و تخصصی در زمینه‌های مختلف می‌باشد. از دیگر راه‌های افزایش دانش نگارشی مقاله‌نویسی است. نوشتن مقاله علاوه بر افزایش تجربه‌ی نوشتاری باعث تحقیق و مطالعه‌ی بیشتر می‌شود و همین امر کمک شایانی به درست‌نویسی افراد کمک می‌کند. تحقیق و ریشه‌یابی کلمات هم سبب کاهش غلط‌نویسی در نگارش می‌شود. راجع به کلمات تحقیق کنید و از معانی آن‌ها مطلع شوید. قبل از نوشتن هر چیز و انتشار آن با یک جست‌وجوی ساده از شکل صحیح کلمه‌ی مورد نظر خود مطمئن شوید.



سمیرا کیانفر، داور بین‌المللی هاکی:

تنها مدرس فدراسیون در استان هشتم

مثل خیلی از ورزش‌ها، هاکی هم تحت تاثیر کرونا قرار گرفت و دو سال هیچگونه مسابقاتی برگزار نشده اما در آخرین مسابقاتی که در سال ۹۸ برگزار شد مقام چهارم به دست آوردیم. البته سعی کردیم در مدت همه‌گیری کرونا از آمادگی جسمانی اعضای تیم کاسته نشود اما نمی‌توان منکر تاثیر منفی تعطیلی باشگاه‌ها و عدم اجازه حضور در سالن‌های ورزشی، بر تیم شد.

■ سخن آخر

تا این لحظه که در اینجا حضور دارم تشویق و حمایت خانواده تاثیر مسقیم و عمیقی در من داشته از همینجا از خانواده و همه‌ی دوستانی که تا الان من مورد حمایت و راهنمایی خودشون قرار دادند تشکر می‌کنم. از فدراسیون هاکی و رییس محترم کمیته داوران آقای یاری نیا که بنده رو به عنوان داور برای این مسابقات انتخاب و حمایت کردن کمال تشکر را دارم.

درآمیخته است برای مثال حدود ۳ سال عنوان نایب رئیس هیات را به عهده داشتیم و چند سالی هم رئیس کمیته داوران استان بودم در ضمن در هیات بسکتبال استان با سمت خزانه‌دار مشغول هستم.

■ جایگاه هاکی بانوان کرمان را در سطح ملی و بین‌المللی چطور ارزیابی می‌کنید؟

هاکی بانوان استان کرمان همیشه از جایگاه بالایی در سطح ملی برخوردار بوده است و همیشه حداقل سه ملی پوش از استان کرمان در تیم ملی بانوان حضور داشته‌اند در حال حاضر دو تن از بانوان استان خانم‌ها منیره کیانفر و هما حسینی در اردوها به صورت مستمر حضور دارند، که نشان از جایگاه قدرتمند و تاثیرگذار هاکی استان در سطح ملی دارد.

■ با تیم ملی چه عنوان‌هایی کسب کردید؟

استان تنها مدرس داوری فدراسیون برای خانم‌ها و آقایون هستیم.

■ چطور با ورزش هاکی آشنا شدید؟

آشنایی من با ورزش هاکی به واسطه دو خواهر کوچکتر صورت گرفت. در ابتدا آنها این ورزش را شروع کردند و من با دیدن شور و اشتیاق آنها، علاقمند به این ورزش شدم ابتدا به عنوان بازیکن و بعد هم داور. همه‌ی این سال‌ها در کنار هم تلاش کردیم، به عضویت تیم ملی درآمدیم و در آخرین مسابقات قهرمانی آسیا خواهرم منیره کیانفر به عنوان دروازه‌بان اول تیم ملی در مسابقات حضور داشت.

■ به جز هاکی چه فعالیت‌های دیگری انجام می‌دهید؟

در حال حاضر به عنوان داور در اردوهای آماده‌سازی تیم ملی هاکی حضور دارم و تیرماه سال جاری عازم مسابقات آسیای تایلند هستیم. از ایران یک داور در این مسابقات حضور خواهد داشت. سال گذشته هم به عنوان مسوول داوران در مسابقات چمن زیر ۲۳ سال حضور داشتیم. در کنار هاکی مربیگری بدنسازی هم انجام می‌دهم. اما کلا زندگی‌ام با ورزش

- علی رحیمی -

هاکی داخل سالن یکی از انواع ورزش هاکی است، جالب است بدانید در استان کرمان ابتدا تیم هاکی بانوان تشکیل شده است. این تیم چندین مقام قهرمانی در لیگ دسته یک و مقام سوم لیگ برتر را در کارنامه خود دارد. تیم هاکی بانوان استان کرمان علاوه بر داشتن چندین ملی پوش، و داور بین‌المللی از جایگاه ویژه‌ای در بین دیگر استان‌ها برخوردار است. خانم سمیرا کیانفر که در حال حاضر به عنوان داور در اردوی تیم ملی حضور دارند از ورزش هاکی و تجربیاتی که با تیم ملی داشته‌اند برای خوانندگان نشریه زن و اجتماع گفته‌اند.

■ لطفا خودتون معرفی کنید.

سمیرا کیانفر هشتم متولد ۱۳۶۶ داور بین‌المللی هاکی.

■ هاکی از چه سالی شروع کردید؟

هاکی بانوان استان از سال ۸۳ آغاز به کار کرد و من از سال ۸۴ به عنوان بازیکن هاکی شروع کردم اما از سال ۸۷ به دلیل کمبود داور خانم، در کلاس‌های داوری شرکت کردم و از همانجا مسیرم از بازیکن هاکی به داور هاکی تغییر کرد. علاوه بر این در سطح

تساوی در ال کرمانیکو

در ال کرمانیکو، دربی فوتبال زنان استان کرمان، تیم شهرداری سیرجان در ورزشگاه امام علی (ع) این شهر در مصاف با خاتون بم به تساوی دو بر دو بسنده کرد. شکست برابر سپاهان سبب شده بود سیرجان نیاز مبرمی به پیروزی داشته باشد تا وضعیت جدول را بار دیگر به سود خود تغییر دهد اما اتفاقات نیمه دوم این تیم را از هدفش دور کرد.

نیز متولی باگلی در دقایق پایانی تنها فاصله را کم کرده بود و نتوانسته بود مانع از شکست سیرجانی‌ها شود. با این حال، لحظه‌گریز از شکست در آخرین ثانیه‌ها برای شهرداری سیرجان فرا رسید جایی که شبنم بهشت، ستاره باتجربه و همیشه کارآمد شهرداری سیرجان بازی را به تساوی کشاند و دو امتیاز را از جیب مرضیه جعفری بیرون آورد. گرچه تساوی، نتیجه‌ای نبود که شهرداری سیرجان از ابتدا خواهان آن بود اما متوقف کردن تیم صدرنشین آن هم با این بازگشت دراماتیک یک تساوی دلنشین برای سیرجان بود.

شهرداری سیرجان با این تساوی ۳۸ امتیازی شد و پشت سر خاتون بم با ۴۰ امتیاز، در رده دوم ایستاد. سپاهان هم با ۳۷ امتیاز سوم است.

گل شوکه‌کننده زهرا قنبری مهاجم کهنه کار خاتون بم در آغاز نیمه دوم آب سردی بر پیکره سیرجان بود و اوضاع برای این تیم زمانی بدتر شد که سمانه چهکندی وینگر مشهدی خاتون دومین گل را به ثمر رسید. با این وجود، شهرداری سیرجان تیمی نشان داد که تا آخرین دقایق و ثانیه‌ها تسلیم نمی‌شود. در حالی که به نظر می‌رسید خاتون با این برد در حال برداشتن یک گام بلند به سوی قهرمانی است سیرجان همه چیز را عوض کرد. ملیکا متولی که می‌توان او را گلزن‌ترین مدافع فوتبال زنان ایران دانست باز هم در نقش گلزن ظاهر شد و با یک گل دیرهنگام در وقت تلف شده اختلاف را به حداقل می‌رساند. به نظر می‌رسید گل او همان کارکرد بازی با سپاهان را داشته باشد. در آن بازی

فروغ برخوردار؛ موسس سالن ورزشی فریما:

مادران ورزشکار، فرزندان قدرتمند تربیت می‌کنند

و دشواریهای فرزندپروری، هرچه ورزش را از سنین پایین تر آغاز کنند میانسالان سالم‌تری خواهند داشت.

■ **آیا شغل و فعالیت‌های ورزشی شما بر وظیفه مادر بودن تاثیر گذاشته است؟**

همسرم کمک شایانی در موقعیت شغلی من داشت. مردان باید برای ورزش از خانم‌هایشان حمایت کنند. اگر به کار عشق داشته باشید با برنامه‌ریزی از پس انجام آن بخواهید آمد. من تا نیمه‌های شب کارهای مربوط به منزل را انجام می‌دادم و در تمام سال‌های مدرسه بچه‌ها حتی یکبار با لباس بدون اتو به مدرسه نرفتند. صبح‌ها زودتر بیدار می‌شدم ورزش صبحگاهی انجام می‌دادم و هم کارهای مربوط به خانه را انجام می‌دادم.

■ **به جز ورزش علاقمندی دیگری هم دارید؟**

من عاشق سفر بخصوص سفر جاده‌ای هستم. جنگل و دریا از جمله مکان‌هایی هستند که بسیار به آن‌ها علاقه دارم. صبح‌ها به جنگل قائم می‌روم و ورزش می‌کنم، باور کنید انزوی درختان را تمام مدت روز در خود احساس می‌کنم. البته باید بگویم به آشپزی و شیرینی‌پزی هم علاقه زیادی دارم و همیشه از انجامش لذت می‌برم.

■ **سخن پایانی**

خانم‌های کرمانی باید برای سلامت خود اهمیت بیشتری قایل باشند. خوشبختانه سالن‌های ورزشی بسیار زیادی در کرمان وجود دارد. با ورزش سبک زندگی خود را بهبود ببخشید و زندگی سالم‌تری داشته باشید. بیست سال در مهدکودک اختر با بچه‌ها یوگا انجام می‌دادم و با قاطعیت می‌گویم: کسی که از بچگی یوگا انجام دهد هرگز بیمار نمی‌شود. یوگا باعث رشد عقلانی و جسمی در کودکان می‌شود. ورزش باعث بهبود خلق و خو و یکی از عوامل تاثیرگذار در زندگی زنانه است. ورزش کنید، ورزش کنید و ورزش کنید.

فعالیت ورزشی وجود ندارد. هر فرد متناسب با ساختار فیزیکی و آمادگی خود باید ورزش را شروع و با کمک مربی خود در مسیر بهبود و پیشرفت قدم بردارد. خانم‌ها مشغله‌های خانه و فرزندان را بهانه‌ای برای عدم داشتن فعالیت‌های بدنی قرار داده‌اند؛ در صورتیکه ورزش علاوه بر حفظ سلامت جسمانی در حفظ سلامت روحی و داشتن زندگی شادتر و موفق‌تر به خانم‌ها کمک می‌کند.

برای هر مدیر و موسس باشگاه ورزشی، داشتن علم ورزش در کنار دانستن اصول مدیریت لازم است. بکارگیری از مربی‌های حرفه‌ای مهمترین فاکتورها برای یک باشگاه بشمار می‌آید و مدیر باشگاه بدون داشتن علم و تجربه ورزشی قطعاً برای انتخاب مربی حرفه‌ای با مشکل مواجه می‌شود از طرفی ما تعهد بسیار بالایی نسبت به سلامت ورزشکاران داریم و در صورت آسیب دیدگی ورزشکار، مربی و مدیر باشگاه مسئولیت دارند.

■ **فرمودید که اکثر خانم‌های کرمانی نسبت به سلامت خود کم توجه هستند به نظر شما دلیل آن چیست؟**

بنده مدتی تهران زندگی کردم و می‌توانم با قاطعیت تایید می‌کنم خانم‌های کرمانی از لحاظ کدبانو بودن جز بانوان طراز اول کشور محسوب می‌شوند اما همین بانوان برای سلامت خود به سختی حاضر به انجام فعالیت‌های بدنی هستند. البته در مورد خانم‌های خانه‌دار این مسئله بیشتر به چشم می‌خورد، شاید بیشتر به این خاطر که تامین هزینه‌های کلاس به عهد همسرانشان است؛ از آن طرفه می‌روند. اما طبق تجربه‌ای که طی این سال‌ها بدست آورده‌ام، می‌گویم که مادران ورزشکار، فرزندان قدرتمندی از لحاظ جسمی و روحی تربیت می‌کنند. هزینه کلاس‌های ورزشی در حقیقت سرمایه‌گذاری روی خود و فرزندان‌شان است. از طرفی خانم‌ها به دلیل بارداری



- مسعود بازبان -

بالاتر بروید. به یاد دارم سه سال از تولد دومین فرزندم می‌گذشت که مادرم سفری به کرمان داشت و صحبت از درگیری‌های خانه‌داری و بچه‌داری بود که گفت همیشه آرزو داشتم شغلی بیرون از خانه داشته باشی و در اجتماع خدمت کنی. این حرف مادر برای من بسیار تاثیرگذار بود از همانجا تصمیم گرفتم چون به ورزش علاقه دارم کارم را متناسب با علاقه‌ام انتخاب کنم. پیگیری گرفتن مدارک مربی‌گری شدم و از سال ۶۸ به مدت دو سال در سالن ورزشی تختی که متأسفانه در حال حاضر تخریب شده است؛ به عنوان مربی مشغول به فعالیت بودم. در ابتدا تنها دو خانم برای ورزش به آنجا می‌آمدند اما این تعداد در سال بعد به ۶۰-۷۰ نفر رسیده بود. در عین حال من در کلاس‌های مربی‌گری که اکثراً تهران برگزار می‌شد شرکت می‌کردم و همیشه خلا وجود یک باشگاه تخصصی برای بانوان را در کرمان احساس می‌کردم. در نهایت به این نتیجه رسیدم که بهتر است باشگاه خودم را داشته باشم پس با کمک همسرم شروع به ساخت سالن کردیم و بعد از یک سال با هزینه شخصی و کمک تربیت بدنی در فروردین سال ۱۳۷۱ کار ساخت به پایان رسید و مجموعه را افتتاح کردیم.

■ **از چالش‌های مدیریت سالن ورزشی به عنوان یک خانم برابمان بگویید.**

یکی از مهمترین چالش‌هایی که در تمام این ۳۳ سال که در ورزش فعالیت می‌کنم با آن مواجه بوده‌ام؛ اهمیت ندادن خانم‌های کرمانی به سلامت خود بود. ورزش برای همه مخصوصاً خانم‌ها لازم و ضروریست و هیچ محدودیت سنی برای انجام

"سالن ورزشی فریما" نامی آشنا برای اکثر خانم‌های کرمانی است. دومین باشگاه تخصصی بانوان که بسیاری از ورزش‌ها از جمله باله و اسکیت برای اولین بار با این باشگاه به کرمان وارد شدند. فروغ برخوردار مدیریت این باشگاه، با داشتن مدارک مربی‌گری در رشته‌های استپ، فیتنس، بدنسازی، یوگا، تی‌آرایکس، اروبیک، بدنسازی با دستگاه، از تاثیر ورزش بر زندگی بانوان می‌گویند. نظر شما را به خواندن مصاحبه اختصاصی نشریه زن و اجتماع با ایشان جلب می‌کنیم.

■ **لطفا خودتان را معرفی کنید.**

فروغ برخوردار هستم. در سال ۱۳۴۰ در کرمان متولد شدم. به دلیل شغل پدر در سن ۱۲ سالگی به تهران مهاجرت کردیم و بعد از ازدواج به زادگاهم برگشتم.

■ **شروع فعالیت‌های ورزشی شما از چه زمانی بود؟**

خوشبختانه در خانواده‌ای زندگی کردم که به ورزش اهمیت فراوانی می‌دادند به یاد دارم از زمان دبستان ورزش ژیمناستیک و شنا را به طور مداوم انجام می‌دادم. در دبیرستان به خاطر داشتن معلم‌های خوب و اهمیت مدرسه به ورزش علاقه من دوچندان شد هر چند در درس ریاضی جزو نفرات برتر بودم اما عضو ثابت تیم والیبال مدرسه شدم و به صورت حرفه‌ای در مسابقات شرکت می‌کردیم.

■ **چطور تصمیم به تاسیس باشگاه ورزشی برای بانوان گرفتید؟**

مادرم الگوی من بود اما همیشه می‌گفت باید حداقل یک پله از من

شیما حبیب پور، بانوی کارآفرین کرمانی؛

عشق به سنت‌ها مرا به ادامه راه تشویق می‌کند

-مehشاده عسکری-

شیما حبیب پور مدیریت مجموعه بومگردی «خانم کوچیک» را بر عهده دارد. در مصاحبه اختصاصی نشریه زن و اجتماع با این بانوی کارآفرین، او از مسیر پر فراز و نشیبی که که پیموده تا اکنون برند «خانم کوچیک» را ثبت کند برایشان می‌گوید.

■ **لطفا خودتان را برای خوانندگان ما معرفی کنید.**

شیما حبیب پور هشتم متولد سال ۱۳۶۲ متاهل و دارای سه فرزند. حدود پانزده سال در زمینه پذیرایی و مهمانداری فعال هستم و در حال حاضر مدیریت مجموعه بومگردی خانم کوچیک را با ظرفیت شب‌مانی ۴۰ نفر را به عهده دارم.

■ **چطور وارد این کار شدید؟**

علاقه من به مهمان داری و عشق به سنت‌ها دلیل اصلی من برای ورود به این کار بود. تا جایی که بنده آپارتمان صد متری که در آن ساکن بودم را به صورت سنتی دکور کردم یعنی سرامیک‌ها را با حصیر پوشاندم، شخصا دیوارها را گاهگل کردم و برای دیوارها طاقچه درست کردم. محیط خانه به شکلی بود که هریک از اعضای خانواده مهمان غیر بومی یا حتی بومی داشت به خانه ما دعوت میکرد. و در ایامی مثل شب یلدا و نوروز مهدهای کودک مراسم آشنایی با این سنت‌ها را در منزل من برگزار می‌کردند. شروع کار من از همین عشق و علاقه به سنت‌ها آغاز شد.

■ **کمی از چالش‌های مدیریتی مخصوصا برای خانم‌ها بگویید.**

متاسفانه وقتی صحبت از مدیریت می‌شود اکثرا میز و فقط امضا کردن مقداری کاغذ برایشان تداعی می‌شود اما مدیریت یعنی در قبال کارمندان مسئول بودن. در حال حاضر مجموعه خانم کوچیک ۷ نفر کارمند دارد که با بنده ۸ نفر هستیم که به جز یک نگهبان آقا، همگی خانم هستیم. من در قبال تک تک این افراد خود را مسئول میدانم و در



فرزندنام هم رسیدگی می‌کنم.

■ **کمی از اسم خانم کوچیک برایشان بگویید.**

داستان خانم کوچیک در حقیقت داستان کسب و کار من است. عرض کردم که به دلیل حال و هوای خاص منزلمان مهمان زیاد داشتیم. روزی همکار همسرم به منزل ما آمد (همسرم کارمند صدا و سیما هستند) و پیشنهاد داد تا برنامه «زندگی زیباست» در منزل ما ضبط شود. به مدت سه ماه به صورت رایگان این برنامه در منزل ما ضبط شد و با تمام سختی‌هایی که ضبط برنامه در منزل مسکونی داشت اما چون بازخوردهای مثبتی از مردم دریافت کردم ایمان به کارم بیشتر شد. متاسفانه مجبور به فروش خانه شدیم و من که با کار عجیب شده بودم دچار افسردگی شدم تا اینکه در منزل پدرم محلی را باز به صورت سنتی درست کردم و به نوعی رستوران سنتی اختصاصی بانوان را دایر کردم. به گفته مشتریان تنهای جایی در کرمان بود که به طور اختصاصی به بانوان تعلق داشت. در آنجا هیچ پرسنلی نداشتم و تمام غذاها در تنور و جلوی چشم مشتریان طبخ میشد علاوه بر آن، دف نوازی هم انجام می‌دادم. کار بسیار سختی بود اما من علاقه داشتم

زمانیکه برای مجوز اقدام کردم به من گفته شد: «حداقل متراژ مکان برای مجوز باید ۴۰۰ متر باشد» ولی مکان ما ۷۰ متر بود اما من ناامید نشدم با اصرار من و بازدید از محل و خاص بودن دکور و محیط مجوز را گرفتم. تا اینکه به صورت تصادفی محل کنونی را دیدم که برای فروش گذاشته بودند اما پول کافی برای خرید را نداشتم همسرم یک مغازه داشت آنرا فروختیم، وام گرفتیم اما برای تامین هزینه، پدرم لطف کرد و منزل مادری اش را که بسیار دوست می‌داشت

و طی سالیهای زیادی که از فوت مادر بزرگم گذشته بود همچنان آنرا حفظ کرده بود را فروخت و من به احترام پدر و به پاس قدردان بودن این لطف اسم مجموعه را به نام مادر بزرگم گذاشتم و ایام ماه رمضان مراسم ختم خوانی قرآن به یاد ایشان برگزار می‌شود.

■ **با توجه به شرایط اقتصادی کنونی جامعه و اینکه همسر و پدرتان ملک مسکونی و تجاری خود را فروختند آیا به خودتان و راهتان شک نکردید؟**

مطمئنان اعتماد و اعتقاد همسر و پدرم به من و پشتکاری که از من سراغ داشتند باعث شد تا این لطف را به من داشته باشند. من هرگز از تلاش دست نکشیدم و تحت هر شرایطی راهی را پیدا کردم یا ساختم. من به کمک خدا و پشتکارم ایمان دارم و خانواده هم شاهد تلاش من بودند. با ایمان به خدا و پشتکار این کار را شروع و ادامه دادم.

■ **آیا هیچ حمایتی از مراجع ذیصلاح به شما نشده است؟**

قطعاً بدون کمک نمیتوانستم به راهم ادامه دهم همان استثنایی که برای اخذ مجوز برای من قائل شدند علاوه بر لطف خدا و خاص بودن محیط، قطعاً کمک میراث هم بوده است. در حال حاضر با توجه به نزدیک بودن به تابستان نیاز به تجهیزات داشتم میراث کمک های لازم جهت معرفی به بانک را انجام داد اما با بانک به مشکل برخورد کردم.

■ **سخن پایانی**

باز هم از خانواده مخصوصا پدر و مادرم سپاسگزارم که همیشه به من کمک کرده‌اند و مرا تنها نگذاشتند. از همسرم و فرزندانم تشکر می‌کنم که همیشه همراه من بودند و حمایت‌هایشان، دلگرمی من برای ادامه راه است.

وضعیت بحرانی آب در کرمان

زباله کمتر

- زهره حسن آبادی / کارشناس گیاه پزشکی -

تولید زباله یکی از چالش های پیشرو دولت ها به شمار می آید. روز جهانی زمین پاک همیشه با تولید زباله و مشکلاتی که برای محیط زیست بوجود می آورد همراه بوده است. گرچه آلودگی های ایجاد شده نه تنها زمین بلکه آب ها و هوا را نیز در بر می گرد اما تولید زباله کمتر و استفاده مجدد از برخی از زباله ها از جمله مواردی است که هر فردی قادر به انجام آن است. طبق برآوردها، زباله های جهانی تا سال ۲۰۵۰ به ۳٫۴۰ تن می رسد که بیشتر از ۲ برابر رشد جمعیت در مدت مشابه است منطقه آسیای شرقی و اقیانوس آرام بیشترین زباله های جهان را با ۲۳ درصد تولید می کنند و منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا کمترین تولید را با ۶ درصد دارند.

یکی از راهکارهای ارائه شده برای تولید کمتر زباله تهیه کودهای خانگی است. این کودها که با زباله های تولیدی هر خانواده درست می شود، علاوه بر تولید زباله کمتر به داشتن گیاهان شادابتر و در نتیجه هوای پاک تر کمک می کند.

مواد لازم برای یک کود گیاهی خانگی:

پوست میوه و تخم مرغ و سبزیجات، خاکستر چوب یا خاک اره و کود کشاورزی.

تمام مواد ذکر شده را در ظرفی با منافذ باز بریزید و با هم مخلوط کنید و روزی دوبار ترکیب را هم بزنید و باید بگذارید تا ترکیب شما رنگ تیره به خود بگیرد و پس از آن آماده استفاده به عنوان غذای گیاه شماست.

حالا که یاد گرفتید چطور در منزل غذای گیاه درست کنید و به گیاه خود غذا دهید باید مراقب باشید که گیاه شما در ادامه چطور به این غذا واکنش نشان می دهد تا متوجه شوید که چند وقت یک بار و هر دفعه چه مقدار به گیاه خود غذا دهید. اگر دیدید که گیاه واکنش خوبی داشت، می توانید مقدار غذا را کمی بیشتر کنید و ببینید که آیا باز هم واکنش خوبی دارد یا نه تا اندازه مناسب را پیدا کنید.

جلسه معارفه مدیرعامل جدید شرکت ابفا کرمان روز سه شنبه ۳۰ فروردین ماه در شهر کرمان با حضور معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار و نیز معاون شرکت ابفا کرمان برگزار شد که محمدطاهری مدیر پیشین شرکت ابفا عنوان کرد: «کرمان از نظر وضعیت آبی شرایط بسیار نامناسبی دارد». آبرسانی با تانکر در شهرستان رائر که از مناطق کوهستانی و پربارش ترین نقطه استان به شمار می رود خود گویای وضعیت آب در دیار کریمان است و دیگر نیازی نیست وضعیت روستاهای فاقد آب را توصیف کرد؛ در واقع این وضعیت مسئولیت سخت پیش روی مدیران این حوزه را نشان می دهد. سفره های زیرزمینی آب در استان بشدت ته کشیده اند و وضعیت فرونشست زمین هم جدی است؛ در این شرایط کمبود بارش ها و خشکی منابع آبی از یکسو و وضعیت مصرف بویژه در بخش کشاورزی که اندازه مصرف و مقیاس بهره وری از آن خود جای بررسی مفصل دارد همه و همه شرایطی را پیش رو قرار داده و می گوید که کار متولیان این حوزه بسیار سخت و نیازمند عزم و اراده ای جدی و همگانی خواهد بود.



کم و بیش در صنعت استفاده می شود ولی باید به نوعی گسترش پیدا کند. به علاوه جامنایی صنایع پرمصرف هم به اندازه مصرف بهینه آب مهم است.» او با بیان این که مرکز ملی خشکسالی نمی تواند باران خلق کند، تاکید می کند: «ولی ما می توانیم فرهنگ عمومی در استفاده از آب را ارتقا دهیم. الان کشورهای جنوب اروپا هم درگیر خشکسالی هستند؛ هم پارسال و هم امسال. دولت های اروپایی به نوعی مجبور شدند شرایط را برای شهروندان تغییر دهند. در دولت ایتالیا کسانی که با آب شهری ماشین و کوجه بشویند یا استخرهایشان را با آب شهری پر کنند، بین ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ یورو جریمه می شوند. وقتی شرایط سخت می شود ما هم باید تعارف را کنار بگذاریم. شهروندان

وضعیت آبی کشور در سال جاری چگونه است؟

رئیس مرکز ملی خشکسالی در جلسه ستاد ملی سیاستگذاری و هماهنگی مدیریت پدیده گردوغبار گفت «ارتقای فرهنگ عمومی را نباید دست کم گرفت. اگر همه ما دست به دست هم دهیم سخت ترین شرایط را می توانیم تاب بیاوریم. در مصارف دیگر مثل کشاورزی و صنعتی باید راهکارهای کاهش مصرف به کار گرفته شود. مثل بازچرخانی آب و استفاده از پساب ها و ... این روش ها

منطقه گردشگری هزار



چندین برابر کرده است. علاقه‌مندان به مکان‌های تاریخی هم با مراجعه به روستای «سیه بنوئیه» رابر می‌توانند از این دهکده زیبا و به یادگار مانده از دوران حکمرانی اشکانیان بازدید کنند. در این میان، محوطه باستانی «قره قوطیه» با گنجینه‌های فراوانی که در دل دارد یکی دیگر از مکان‌های تاریخی این ناحیه به حساب می‌آید. در صحبت از اماکن دیدنی اطراف هزار کوه، لازم است به «قلعه رابن» و «قلعه رابر» به جا مانده از دوره قاجاریه و «قلعه دیلم» به یادگار مانده از دوران فرمانروایی دیلمیان نیز اشاره کنیم. مرتفع‌ترین منطقه مسکونی ایران روستای «باب زنگی» از توابع بخش رابن است که با ارتفاع ۳۳۰۹ متر در کوه هزار قرار دارد. چندین خانوار در این روستا سکونت دارند و مردم روستا نذورات خود را در بالای کوه ادا می‌کنند.

آبشار «زَر رود» بر دیوار شمالی و آبشار «کوه‌شاه» از جمله جاذبه‌های طبیعی این کوه هزار است. علاوه بر جاذبه طبیعی که هر ساله کوهنوران بسیاری را به این منطقه جذب می‌کند وجود زیارتگاهی با ساختار سنگی و چهارگوش که به زیارتگاه‌های «آناهیتا» شباهت زیاد دارد، ارزش گردشگری این منطقه را



کمتری در این مسیر شده و همین مسئله به حفظ پوشش گیاهی منطقه کمک شایانی کرده است. کوه هزار که در ادامه رشته کوه‌های زاگرس به بخش‌های جنوب شرق ایران رسیده است و باعث تعادل آب و هوایی در روستاهای دامنه خود شده است. علاوه بر آب و هوای عالی در فصل بهار و تابستان و جود آبشار رابن در دل این کوه به جاذبه‌های گردشگری این منطقه افزوده است. کوه هزار با مساحت ۹۰۰ کیلومتر مربع سرچشمه رودخانه «تهرود» می‌باشد.

- آرزو ابراهیمی -

شهرت کوه هزار واقع در بخش رابن کرمان تنها به دلیل بلندترین قله جنوب ایران بودن نیست بلکه پوشش گیاهی غنی این منطقه باعث شده تا این کوه به «هزار» شهرت پیدا کند. از حدود ۸۰۰۰ گونه گیاهی شناخته شده در ایران حدود ۴۰۰ گونه در این ناحیه می‌رویند و ۹۰ گونه دارویی در این ناحیه شناخته شده است. آلاله، آویشن، کرفس کوهی، آنگوزه، کاکوتی، کغارک، زیره، شوکران، سریش، پامچال یخچالی، گزنه، بومادران، خاکشیر، تره‌کوهی و یونجه‌ی وحشی تنها تعدادی از جمله گیاهان دارویی این ناحیه بشمار می‌آیند. به جز کاکوتی، کرفس کوهی و پونه بقیه گونه‌ها بیشتر، انحصاری ایران و کوه هزار هستند گونه کرفس کوهی علاوه بر ایران از افغانستان نیز گزارش شده است، ولی در ایران فقط از یک نقطه در کوه هزار کرمان گزارش شده است.

خوشبختانه شیب تند این ناحیه باعث تردد افراد کمتر و حتی دام

کمترین اثر منفی را بگذارد. این فرد خود را نسبت به محیطی که در آن قرار می‌گیرد، مسئول می‌داند و الگوی زیستی منطقه را حفظ می‌کند.

تعریف اقامتگاه بوم‌گردی

اقامتگاه‌های بوم‌گردی، اقامتگاه‌هایی هستند که با معماری و ساختاری بومی در بافت تاریخی و یا در محیط‌های طبیعی ساخته شده باشند و با حفظ اصالت محیط استانداردهای حضور گردشگران را نیز دارا باشند. در بوم‌گردی، گردشگران با فرهنگ و نوع زندگی مردم منطقه از نزدیک آشنا می‌شوند و در فعالیت‌های روزانه آنان شرکت می‌کنند و مردم منطقه نیز با فرهنگ مردمان دیگر مناطق و کشورها آشنا شده و مطالب زیادی برای گسترش کار خود یاد می‌گیرند. این اقامتگاه‌ها علاوه بر راحت بودن و داشتن امنیت و مجوز از ارشاد منطقه هزینه‌های به مراتب کمتری را نسبت به هتل و حتی منزل‌های شخصی به شما تحمیل خواهند کرد.

که پیشوند «اکو» برگرفته از ریشه‌ای یونانی به معنی مفاهیم محیط‌زیست و زیستگاه و «توریسم» به معنای گردشگری است. در فارسی کلمه بوم را معادل اکو قرار داده‌اند و بنابراین به اکوتوریسم، بوم‌گردی نیز می‌گویند.

تعریف بوم‌گردی

بومگردی در واقع به سفر به زیست‌بوم یک منطقه، با حفظ تمام مشخصه‌های محیطی، فرهنگی، طبیعی و اجتماعی اطلاق می‌شود. عموماً مناطق بکر و بومی برای بومگردی انتخاب می‌شوند. زیرا این مناطق برای گردشگران از جذابیت‌های بالایی برخوردار است.

بوم‌گرد کیست؟

برخلاف ادا اکثر افراد که خود را بومگرد میدانند، برای بومگرد تعریفی استاندارد ارائه شده است که طبق آن بوم‌گرد یا اکوتوریست به کسی گفته می‌شود که در روند بازدید خود از یک منطقه، بر ساختار محیط

سفر با کمترین آسیب به طبیعت

- الهام باقری -

سفر از دیرباز جزئی از زندگی بشر بوده است. حتی در قرآن نیز خداوند انسان را به گشت‌وگذار در طبیعت و درس گرفتن از آن تشویق نموده است. با ما همراه باشید تا مجموعه‌ای از یادداشت‌ها شما را برای سفرهایی راحت و با هزینه منطقی راهنمایی کنیم.

بوم‌گردی چیست؟

اکوتوریسم (Eco Tourism) که فرهنگستان لغت با کمک سازمان میراث فرهنگی کشور آن را معادل طبیعت‌گردی معنا کرده است، از نظر ریشه لغوی از دو جزء «Eco» و «Tourism» ساخته شده است

پته؛ بایدها و نبایدهای نگهداری

- آرامش عرفانی -

یکی از رودزینها و صنایع دستی اصیل کرمان، پته است. لغت «پته» برگرفته از واژه «پُت» به معنی پشم و کرک است. در واقع عریض یا شال پته از پارچه پشمی تهیه می‌شود و توسط طراحان بر روی آن طرح و نقش زده می‌شود. هرکدام از طرح‌های روی پته نمادی از زندگی و طبیعت است، نقش و نگاره‌های پته از دیر زمان برگرفته از درد و رنج و شادی و پندار و بینش زنان و دختران کرمانی و طبیعت زیبای خالق هستی بوده است. گرچه هر اثر و هنری در گذر زمان دستخوش تغییر و تحولاتی می‌شود اما به همت بسیاری از اساتید و مربیان کار بلد این اثر همچنان در اصالت خود باقی مانده است. پته در بازار کنونی در رنگهای متنوع به صورت گیاهی و شیمیایی موجود است و با نخ‌های گیاهی و شیمیایی با درجه مختلف موجود است. در خانه اکثر کرمانی‌ها این هنر دیده می‌شود و از دیر باز پته جزء جدایی‌ناپذیر جهیزیه دختران کرمانی بوده است که به دلیل زیبایی و ماندگاری آن محبوبیت ویژه‌ای در میان دیگران استان‌ها نیز پیدا کرده است. با توجه به ارزش و ماندگاری بالا پته با دانستن نکاتی می‌توان پته مرغوبتری تهیه کرد. ارزش‌گذاری بر روی پته بر اساس جنس شال، جنس نخ، سایز اثر و نقش انجام می‌شود اما مهمترین مولفه در ارزش یک پته نوع دوخت آن است. شناخت و کیفیت هرکدام از موارد ذکر شده نیازمند دانستن نکاتی است که ما شما در یافتن آنها کمک خواهیم کرد. برای مثال در زمان خرید شال یا نخ میتوان گوشه‌ای از آن را با فندک یا شمع سوزاند و در صورت پشمی بودن سریع خاموش خواهد شد و بوی خاصی شبیه به موی سوخته دارد. شال با کیفیت باید پشمی با بابافتی لطیف و تراکم بالایی داشته باشد. در شماره‌های بعد شما را با دیگر مولفه‌های موثر در یک پته با کیفیت آشنا می‌کنیم.

Instagram: erfani.aramesh.restoration



خوش طعم بوده و حرارت بدن را بالا می‌برد و تعرق بدن را زیاد می‌کند و بدین وسیله باعث خروج سموم و بعضی از مواد زائد بدن به وسیله عرق از طریق پوست می‌شود توصیه می‌شود پانزده دقیقه قبل از مصرف داروهای خارج کننده سنگ های مثانه، کلیه و سنگ صفرا (دم کرده خارخسک، کاکل ذرت، دم گیلاس) از دم کرده آلاله استفاده کنید. در مصرف این گیاه نباید فراموش کنید که این گیاه به صورت تازه اصولاً سمی است و حتی اگر حیوانات آن را مخلوط علوفه مصرف کنند باعث تورم دستگاه گوارش و ناراحتی‌های گوارشی می‌شود و ممکن است اعمال گردش خون و دستگاه تنفسی را نیز دچار اختلال کند و در مواردی منجر به مرگ شود.

کرمون درمون

آلاله

آلاله از جمله گیاهان دارویی است که از اوایل تا اواسط بهار در رشته کوه های هزار کرمان برداشت میشود. آلاله یا گل اشرفی دارای طبعی گرم و خشک است که برای ناراحتی‌های قلبی و به عنوان آرام‌بخش مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مالیدن گرد ریشه آن برای ناراحتی‌های پوستی مفید است.

برای دردهای رماتیسم، سیاتیک و تورم مفاصل پارچه نازک را به شیره و یا کوبیده تمام این گیاه آغشته کنید و در محل درد بگذارید، این خاصیت در تمامی گونه‌های آلاله وجود دارد.

دم کرده این گیاه به علت طعم ملایم خود در درمان سرماخوردگی، بی‌قراری و تب کودکان به راحتی قابل استفاده است. توجه داشته باشید که مصرف این گیاه برای خانم‌ها در دوره بارداری و شیردهی اصلاً توصیه نمی‌شود.

گل و تمام گیاه آلاله برای دفع رماتیسم بی‌نظیر است که در این صورت باید ۲۰۰ گرم از تمام گیاه آلاله را کوبیده و پودر حاصل را با ماست مخلوط کرده و بر محل رماتیسم که معمولاً ساق پا می‌باشد از شب تا صبح مالیده و بسته شود روز بعد غده‌های آبکی زیادی بر محل ظاهر می‌شوند که باید با سوزن آب آن را خارج کرد تا عامل رماتیسم ریشه کن شود. دم کرده آلاله و یا جای آلاله، خوش بو و

خوشمزه‌ی کرمونی

کله جوش

مواد لازم برای پنج نفر

۵۰۰ گرم کشک

۵ تا ۶ عدد گردوی خرد شده

۲ عدد گوجه‌فرنگی پوره شده

۲ لیوان آب

یک قاشق غذاخوری نعنا خشک

یک عدد پیاز بزرگ پوست‌کنده و خلالی خرد شده

لفل سیاه، نمک و زردچوبه به مقدار لازم

روغن سرخ‌کردنی به مقدار لازم

کشک را حدود ۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس به آن

در زمان اضافه کردن کشک، شعله گاز باید کم باشد؛ در غیر این صورت، کشک می‌برد. به جای نعنا خشک می‌توان از شنبلیله، ترخون و مرزه خشک نیز استفاده کرد. در برخی طرز تهیه‌ها، گوجه‌فرنگی از کله جوش حذف می‌شود.



دو لیوان آب اضافه کنید تا رقیق شود و از حالت سفتی درآید. مقداری روغن در قابلمه بریزید و آن را روی حرارت متوسط گاز قرار دهید تا داغ شود. سپس پیازهای خلالی خرد شده را در روغن بریزید و آن‌ها را سرخ کنید تا کاملاً طلایی و سبک شوند. در ادامه نمک، فلفل و زردچوبه را در قابلمه بریزید و تفت دادن را برای یک دقیقه دیگر ادامه دهید. پوره گوجه‌فرنگی را در قابلمه بریزید و شعله گاز را کم کنید تا گوجه‌ها تفت بخورند و آب آن‌ها کشیده شود. پس از کشیده شدن آب گوجه‌ها، گردوی خرد شده و نعنا خشک را در قابلمه بریزید و مواد را خوب هم بزنید. سپس کشک را به آرامی در قابلمه بریزید و اجازه دهید تا کله جوش جا بیفتد. کله جوش را با نان تازه و ترشی سرو کنید. نکات مهم برای تهیه کله جوش کرمانی:

شادی کودکان اتیسم کرمانی

او به عنوان یک مادر کودک اتیسمی معتقد است عدم آگاهی افراد در جامعه با این بیماری و عنوان پیشنهادات غیر کارشناسی باعث انزوای خانواده‌های دارای کودک اتیسم می‌شود. درک نشدن از طرف افراد جامعه مهمترین چالش این خانواده‌هاست. وی برای مثال تجربه خود را عنوان نمود: (برای فرزندم پوشیدن لباس‌های پشمی بسیار سخت بود و در زمستان نمیتوانستم از لباسهای مناسب فصل استفاده کنم و این امر باعث شده بود مدام از طرف افراد جامعه به "مادر بی‌توجهی بودن" متهم شوم.)

سارا انجم شجاع با بیان اقدامات انجام شده در انجمن شادی‌های کوچک افزود: در حال حاضر مدرسه ای ویژه کودکان اتیسم در حال ساخت می‌باشد که زمین آن توسط خیرتامین شده و در هفته آگاهی رسانی راجع به اتیسم، مراسمی با حضور استاندار، شهردار و جناب دکتر زاهدی برگزار شد علاوه بر این برنامه‌های سه روزه در گنبدجبلیه در جهت آشنایی جامعه با این اختلال داشته‌ایم.

خانم انجم شجاع به عنوان سخن پایانی به عنوان یک مادر خطاب به احاد جامعه گفت: کودکان اتیسمی رفتارهای متفاوتی نسبت به کودکان عادی از خود بروز می‌دهند، لطفاً با قضاوت بیجا زمینه‌گیر از اجتماع و افسردگی را برای کودکان اتیسمی و خانواده‌هایشان فراهم نکنید.

رفتاری و کاهش فاصله با گروه همسنان (است). از آنجایی که تنها حمایت انجام شده برای کودکان اتیسم معرفی کودکان زیر ۶ سال به مراکز محدود و خاص جهت گفتار درمانی است که این حرکت نیز تنها ۶ ماه است که به همت انجمن اتیسم ایران عملیاتی شده است، خانم انجم شجاع به عنوان یک مادر با تاسیس "انجمن شادی‌های کوچک" سعی در برداشتن گام‌های موثرتری برای حمایت از خانواده‌های دارای کودک اتیسم کرده است.

وی با عنوان این مطلب که در حال حاضر در انجمن "شادی‌های کوچک" باشگاه ورزشی و کلینیک توان‌بخشی به صورت رایگان آماده ارائه خدمات به کودکان اتیسمی است، از خانواده‌ها دعوت کرد با مراجعه به این مرکز مهارت‌های کودکان خود را برای ورود به جامعه بهبود ببخشند.



بالاترین اهمیت را در تمام سطوح دارا است. دکتر شهرداد ارجمندی در ادامه صحبت‌های خود افزود: بر هر خانواده دارای کودک واجب است تا در صورت مشاهده علائمی همچون حرکات تکراری، عدم برقراری تماس چشمی، عدم عکس‌العمل به نام خود، حساسیت‌های بیش از حد یا کمتر از حد نرمال در حس‌های دیداری یا شنیداری، هرچه سریعتر همراه کودک جهت انجام تست به مراکز مشاوره مراجعه کند.

اهمیت شروع به هنگام رفتار درمانی از سخنان خانم سارا انجم شجاع رئیس هیئت مدیره جمعیت "شادی‌های کوچک" و مادر آرشام کودک ۱۲ ساله اتیسمی مشخص است که می‌گوید: (آموزش فرزندم بزرگترین دغدغه من محسوب میشد زیرا آموزش اولین گام در ورود کودک به جامعه است و لازمه حضور در جامعه کسب مهارت‌های

-مهشاد عسکری-

دوم آویل به عنوان روزی در جهت افزایش آگاهی در مورد افراد مبتلا به اتیسم در جهان است. طبق آمار سازمان همه‌گیرشناسی بیماری‌ها در آمریکا میزان فراوانی اتیسم طی بیست سال گذشته از یک در هر هزار تولد به یک در پنجاه و چهار تولد افزایش یافته است. اتیسم در واقع نوعی اختلال عصبی-رشدی‌ای است. در این اختلال به دلیل درگیری ساختار عصبی مغز، فرد در رشد اجتماعی، درک هیجانات، برقراری تماس چشمی، روابط اجتماعی و درک اجتماعی به درستی عمل نمی‌کند. دکتر شهرداد ارجمندی دارای دکترای تخصصی روانشناسی و درمانگر شناختی - رفتاری اتیسم در گفتگوی اختصاصی با نشریه زن و اجتماع ضمن تاکید بر نقش خانواده در تشخیص این اختلال افزود: متأسفانه درمان قطعی در مورد اختلال اتیسم وجود ندارد اما سن زیر ۵ سال به عنوان سن طلایی برای کودک اتیسمی محسوب می‌شود و هرچه سریعتر کار درمانی، توانبخشی شناختی، گفتار درمانی و رفتار درمانی انجام شود، کودک فاصله کمتری با گروه همسن خود خواهد داشت.

وی با اشاره به این نکته که اتیسم در سه سطح دسته بندی میشود که هر سطح نیازمند حمایت‌های خاص خود است اضافه کرد: آگاهی خانواده‌ها از این اختلال و تشخیص به هنگام

به همت دفتر تسهیلگری انجام شد

برگزاری کلاس‌های افزایش عزت نفس در حاشیه کرمان

عزت نفس، باور و اعتقاد فرد درباره ارزش و اهمیت خود است. افراد داری با قبول ویژگی‌های خود شرم و خجالتی از وجود خود ندارند. کمبود عزت نفس را می‌توان ریشه‌ی بسیاری از مشکلات رفتاری، ذهنی ما انسانها دانست. فردی که عزت نفس ندارد دچار انزوا، گوشه‌گیری یا پرخاشگری می‌شود. در مناطق حاشیه‌نشین به علت مسائل و مشکلات فراوان و خاص در بین اقشار مختلف کمبود عزت نفس به وفور دیده می‌شود، در این بین زنان با نداشتن عزت نفس،

اکثر شرکت کنندگان ضمن ابراز خورسندی از برگزاری این جلسات از نیازشان به دانستن این مطالب گفتند. این جلسات با همکاری دفتر تسهیلگری شهید همت و مجموعه فرهنگی پژوهشی نیکوکاری صبا برگزار گردید.



در کنار باور به جنس دوم بودن مورد خشونت‌های خانگی گسترده قرار می‌گیرند. بهبود عزت نفس نیازمند افزایش مهارت‌هایی است که فردی میبایست به کمک افراد متخصص در این زمینه به آنها دست یابد. از این رو دفتر تسهیلگری شهرک شهید همت در تلاش است که با حساس سازی بانوان در مورد عزت نفس و آگاهی دادن به آنها برای کمک به خود و پرورش نسلی متفاوت، در راه توسعه این شهرک گامی موثر بردارد.

بدین منظور در دی ماه سال گذشته دو نشست با روانشناسان در یکی از مساجد شهرک با محوریت «عزت نفس چیست؟» و «عزت نفس در زندگی خانوادگی چگونه خود را نشان می‌دهد؟» برگزار کرد که با استقبال افراد شرکت کننده روبرو شد. در پایان

میگرن و تغذیه

گاو و حبوبات باید در هر وعده غذایی و مصرف میان وعده‌های حاوی پروتئین فراوان در کاهش حملات میگرنی موثر است.

سیب، گلابی، زردآلو و انگور میوه‌هایی هستند که مصرف آن‌ها موجب افزایش منظم قند خون می‌شود. این میوه‌ها میان وعده‌های غذایی بسیار خوبی برای حفظ و کنترل قند خون هستند. حلیم جو، نان چاودار و حبوباتی نظیر لوبیا قرمز، عدس سبز و قرمز، نخود و لوبیا همگی دارای فیبرهای محلول بوده و به تثبیت قند خون کمک می‌کنند. این غذاها منابع خوب کربوهیدرات بوده و حبوبات نیز منابع خوب پروتئین هستند.

بررسی‌ها همچنین نشان می‌دهد که برخی از محصولات مانند روغن زیتون که سرشار از اسیدهای چرب مفید امگا ۹ هستند، می‌توانند با خطر بروز این اختلال روانی مقابله کنند. مبتلایان به میگرن اغلب توجه دارند که گرسنگی و حذف وعده‌های غذایی می‌تواند باعث سردرد آن‌ها شود.

حفظ وزن سالم برای کاهش خطر میگرن مهم است، اضافه وزن یا چاقی باعث بروز میگرن یا بدتر شدن آن می‌شود، در صورت ابتلا به میگرن چند نکته ویژه را باید در مورد کاهش وزن خود در نظر بگیرید، این‌که در طول روز آب زیادی بنوشید و سعی کنید تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهید.



دهنده‌های مصنوعی ندارند، گزینه‌های مناسبی برای شروع برنامه‌های غذایی هستند. عدم مصرف محرک‌های احتمالی در رژیم غذایی ممکن است به نفع افراد مبتلا به میگرن باشد.

مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی مانند برنج مخصوصاً برنج قهوه‌ای، شیرین کننده‌های طبیعی یا طعم دهنده‌ها، مانند شربت افرا و عصاره وانیل، میوه‌های خشک شده یا پخته شده، به ویژه انواع غیر مرکبات مانند گیلاس و زغال اخته، سبزیجات نارنجی، زرد و سبز مانند کدو، گمان می‌رود که کمبود میزان قندخون از جمله عوامل میگرن است. قرار دادن غذاهای پروتئین‌دار نظیر تخم مرغ، گوشت

خوابی نامنظم داشته باشید در برابر حملات میگرنی مستعدتر خواهید بود. از جمله سایر محرک‌های میگرنی می‌توان به، مصرف الکل، تغییرات آب و هوا و مصرف داروهای خاص اشاره کرد.

از جمله غذاهای که باعث تحریک میگرم می‌شوند، می‌توان به پیازها، کافئین، آسپارتام، شکلات، تخم مرغ، گوجه فرنگی، آجیل و خشکبار، محصولات لبنی، میوه‌های خانواده مرکبات، الکل، نیترات موجود در مواد غذایی و گندم از جمله ماکارونی و محصولات نان اشاره کرد.

رژیم غذایی یکی از بهترین سدهای دفاعی در برابر میگرن است. غذاهای طبیعی که مواد نگهدارنده یا طعم

بیماری میگرن به سردردهای شدید، عمیق و نبض داری گفته می‌شود که تکرار شونده هستند. این بیماری در زنان شایع‌تر است و ۷۵ درصد از آن‌ها نیز نزدیک به دوران قاعدگی خود حملات میگرنی را تجربه می‌کنند. به این حالت «میگرن قاعدگی» می‌گویند که تنها در همان دوران به علت تغییرات سطح هورمون‌های استروژن و پروژسترون اتفاق می‌افتد. حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد زنان و ۱۵ تا ۲۰ درصد مردان از میگرن رنج می‌برند. درد میگرن در اثر تورم رگ‌های خونی و اعصاب اطراف مغز که به ساقه مغز مرتبط است ایجاد می‌شود. به نظر می‌آید یک ماده شیمیایی موجود در مغز به نام سروتونین نقش اصلی را در این بیماری داشته باشد. البته برخی پژوهش‌های تازه نشان داده‌است نقص ژنتیکی می‌تواند در بروز این بیماری نقش داشته باشد.

بزرگترین دلیل بروز میگرن را می‌توان استرس بیان کرد. در ۷۰ درصد از مبتلایان به میگرن، استرس یک محرک ایجاد سردرد میگرنی است. مطالعات نشان داده است که در ۵۰ تا ۷۰ درصد از افراد رابطه‌ای معنادار میان میزان استرس روزانه و فعالیت‌های میگرنی وجود دارد. ارتباط میان خواب و میگرن غیرقابل انکار است. خواب تمام اجزای بدن شما، از جمله مغز، را تجدید و بازیابی می‌کند، پس بی‌جهت نیست که وقتی

نان جو

- حمیدرضا رستمی -

به دلیل ارزش ویژه نان جو از نان جو به عنوان اکسیر جوانی یاد شده است زیرا نان جو از نظر بهداشتی و سلامتی از ارزش ویژه‌ای برخوردار است و از این جهت این نان مورد توجه بیشتری قرار گرفته است. از طرفی مصرف نان جو حس خستگی را از بین می‌برد و به بدن انرژی روزانه را می‌دهد اگر خیلی احساس خستگی می‌کنید حتی اگر هیچ فعالیت فیزیکی نکرده‌اید، ممکن است کمبود مواد مغذی داشته باشید. با توجه به کربوهیدرات‌های بسیار پیچیده که نان جو موجود است این گزینه برای صبحانه انتخاب ایده‌آلی

است و انرژی مورد نیاز را تامین می‌کند و سبوس موجود در آن از سفید شدن مو جلوگیری و حافظه را تقویت می‌کند. همه ما می‌دانیم که کلسترول بالایی از بزرگ‌ترین دشمنان سلامتی است و وقتی سطح آن در بدن بسیار بالا می‌رود بسیار مهم است آن را کاهش دهیم بنابراین اگر می‌خواهید از سلامت خود مراقبت کنید و کلسترول را پایین بیاورید نان جو مصرف کنید. به دلیل فیبر بالا، نان جو برای مبارزه با یبوست بسیار عالی است و کمک می‌کند به طور مرتب شکم کار کند چیزی که برای سلامتی بسیار مهم است و در بسیاری از اوقات ما به آن اهمیت نمی‌دهیم. کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در نان جو از بروز گرسنگی در ایام روزه داری جلوگیری می‌کند بنابراین

مصرف آن هنگام سحر توصیه می‌شود. املاح و مواد معدنی نان جو به تقویت و استحکام استخوان کمک می‌کند می‌توانید با مصرف آن نرمی استخوان کودکان را رفع کنید. چنانچه نان جو کم نمک تهیه شود دارای خواص بیشتری است که به صورت خلاصه اگر بخواهیم به آن‌ها بپردازیم شامل: جلوگیری از تولید چربی‌های زیان آور در خون و چاقی تنظیم فعالیت دستگاه گوارش و تعدیل فشار خون تحریک انسولین سازی در بدن و کاهش قند خون پاکسازی دیواره‌های معده و روده از ذرات آلوده کننده و مقابله با رشد تومور در بدن حفظ شادابی و زیبایی پوست به علت وجود ویتامین‌های گروه ب در آن و تقویت حافظه است.

بانوی نویسنده کرمانی:

رمان جایگاه یکه تازی انسان‌های خاص است

- حدیث کریمی فر -

آن شعارهای فمینیستی و مبارزه طلبان جنسیتی باشد.

■ عنصر "پدر" در آثار شما بسیار پر رنگ است در این باره برایمان بگوئید

شما هم لابد در این جهان و در تمام هستی که درکش کرده‌اید یک نفر را بیشتر از همه چیز و همه کس خواسته‌اید و دوست داشته‌اید. می‌دانید دوست داشتن وقتی فارغ از تمایل جنسی باشد هیچ توجیه‌ای ندارد جز خون. یعنی خونی که در رگ‌های دو انسان جریان دارد از یک تن درآمده باشد. من نمی‌دانم چرا بیشتر از هرکسی پدرم را دوست داشته‌ام. این جریان تأثیری زیادی در روند عادی زندگی من داشت. یعنی او اولویت اول زندگی‌ام بود تا روزی که مرگ به سراغش آمد. او در نوشته‌هایم حضور دارد. پدری که روایتش کرده‌ام لزوماً انسان فرهیخته و پاک و والایی نیست اما انسانی است که برای جهان و موجودات زنده‌ای که سرراهش قرار گرفته‌اند کاری کرده است. قدمی هرچند کوتاه برداشته است که دنیا را بشناسد و آگاهانه تصمیم بگیرد.

■ برخلاف تعداد کثیری از کرمانی‌ها شما بانویی دغدغه‌مند هستید که بی پروا درباره مشکلات جامعه و سیاست‌های غلط می‌نویسید، به نظر شما نقش سیاست در رمان امروز چگونه است؟

من به عنوان یک شهروند که در جامعه ایرانی زندگی می‌کنم، از امکانات و شرایطی که در این کشور وجود دارد، استفاده می‌کنم. کم و زیاد آن بستگی به توانایی و قدرتم در برطرف کردن نیازهایم دارد که چه بسا به عنوان کسی که حرفه‌ای غیر از نوشتن ندارم در خیلی از موارد قدرت تأمین نیازهایم را هم ندارم. پس چگونه می‌توانم دغدغه مسائل اجتماعی و سیاسی را نداشته باشم و خودم را فارغ از دردها

خانم مرجان عالیشاهی از بانوان نویسنده کرمانی هستند که تا کنون سه رمان "قلمرو منقرض"، "یک کاسه گل سرخ"، "دوباره لیلشو" از ایشان منتشر شده است. رمان "دوباره لیلشو" به چاپ دوم نیز رسیده است. عالیشاهی با قلمی زندانه وضعیت حاکم بر جامعه اعم از مسائل سیاسی، اجتماعی و فرهنگی را پیش چشم خواننده خود مجسم می‌کند. شمارا به خواندن مصاحبه اختصاصی خانم عالیشاهی با نشریه زن و اجتماع دعوت می‌کنیم.

■ از فضای غالب در نوشته‌هایتان برایمان بگوئید

موضوع اکثر نوشته‌هایم دغدغه‌های درونی و روحی انسان است. شکل روایتیم از انسان به درک خودم از بحران‌های انسانی که درگیر آن شده‌ام و توجه‌ام را جلب کرده است بستگی دارد. تا کنون اتفاق نیافته است که طبق مذاق مخاطب و بازار کتاب، چیزی بنویسم هرچند که مسائل اجتماعی و اتفاقات روزانه جهان مرا هم تحت تأثیر قرار میدهم و در اعتراض و یا نقد آن مطالبی نیز نوشته‌ام. همواره بر این باور بوده‌ام که رمان جایگاه یکه تازی انسان‌های خاص است. البته ایرانی‌هایی که من به آن احترام می‌گذارم آن ایرانی‌ها معمولاً به ذهن همگان می‌آید نیست. ایرانی‌ها من انسانی دغدغه‌مند است که برای جهان کاری انجام می‌دهد. برایم فرق نمی‌کند این انسان زن باشد یا مرد. اما اکثر شخصیت‌هایی که نوشته‌ام زن هستند و دلیل آن جنسیتی است که به آن احساس نزدیکی بیشتری می‌کنم و تجربه زیستی مشترکی با آن دارم. نه اینکه چون زن‌ها همیشه در رتبه پایین‌تر توجه بشری بوده‌اند بخواهم برجسته‌شان کنم و یا ذهنم تحت تأثیر



کرمانی جز تعداد اندکی که آن‌ها هم نویسندگان نسل‌های قبل داستان‌نویسی ایرانی هستند هنوز در جامعه ادبی کشور شهرت نویسندگان زن پایتخت را ندارند و کتاب‌هایشان فروشی که انتظار می‌رود را ندارد.

■ نقش فضای آکادمیک و آموزشی را در نویسندگی چگونه ارزیابی می‌کنید؟

متأسفانه کسانی که تحصیلات آکادمیک ادبیات فارسی را دارند نقش کم‌رنگی در داستان‌نویسی ایرانی داشته‌اند. اکثر نویسندگان ایرانی یا در کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی استادان نسل‌های قبل از خود پرورش یافته‌اند یا با اتکا به مطالعه و آموزشی که از کتاب‌ها گرفته‌اند خودشان را تقویت کرده‌اند. این به آن معنا است که اکثر کسانی که در ایران به سمت تحصیل ادبیات فارسی رفته‌اند چندان علاقه و استعدادی برای داستان‌نویسی نداشتند. البته من برای کسانی که استعداد و علاقه‌مند به داستان‌نویسی هستند هیچ کدام از این دوره آموزشی را توصیه نمی‌کنم و به نظرم خواندن و مطالعه آثار نویسندگان مطرح در طول تاریخ داستان‌نویسی بزرگترین استاد است. دانشگاه و تحصیلات آکادمیک را خیلی خیلی ارجح می‌دانم به این کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی که متأسفانه نویسندگان ما را در یک سطح از تسخیر در نوشتن نگه داشته و به جای نویسنده مرید و دنباله‌رو تحویل می‌دهد. خلاقیت و جسارت را در نویسنده می‌کشد و او را محدود می‌کند.

و رنج‌ها و مشکلات مردم نشان دهم. همه این مسائل اجتماعی مستقیم و غیرمستقیم مربوط به سیاست و تصمیم‌های سیاسی است. در سال‌های اخیر جامعه ما با مشکلات عدیده‌ای دست‌وپنجه نرم کرده است و شرایط برای زندگی مردم سخت‌تر شده است و هیچ انسانی نمی‌تواند نسبت به این موضوع بی‌تفاوت باشد چه برسد به یک نویسنده.

■ جایگاه نویسنده‌های کرمانی خاصه زنان را در ایران و حتی فراتر در چه سطحی می‌بینید؟

من که جایگاه خاص و مطرحی برای خود نمی‌بینم بقیه همکاران را مطلع نیستم. منظورم از جایگاه شهرت، فروش کتاب و چاپ و تجدید چاپ کتاب‌ها است و گرنه هر نویسنده‌ای بین مخاطبان خودش جایگاه و منزلت خاص خودش را دارد. جایگاه نویسنده در جامعه ما چندان به زن و مرد بودن مربوط نمی‌شود. البته یافتن جایگاه بین نویسندگان کشور فرآیندی طولانی و زمانبر است. زیرا جامعه ادبی ما مثل بقیه اجتماعات هنری مافیای خاص خودش را دارد که در جذب هم‌گروه، مرید و طرفدار بیشتر تلاش می‌کند تا نویسنده‌ای که توانایی نوشتن دارد. کسی که سمت این گروه‌ها نرود و یا کتابش در جشنواره‌ها برگزیده نشود چندان جایگاهی بین نویسندگان ندارد. البته بیشتر این جشنواره‌ها هم توسط همان مافیای برگزار می‌شود و برترین‌ها را هم از بین هم‌گروهی‌های خودشان معرفی می‌کنند. نویسندگان زن

گیاهان اتاق خواب

روح مکان

سمانه زنجبر / طراح و عضو نظام مهندسی کرمان

برای هر خانواده، خانه‌ای منحصریفرود وجود دارد زیرا آدم‌ها با هم متفاوتند. حتی اگر نقشه دو خانه دقیقا مثل هم باشند به دلیل تفاوت در علاقه، سلیقه، روابط و جمعیت هر خانواده، روح حاکم بر هر خانه با دیگری متفاوت است؛ پس این را مطمئن باشید که حتی اگر برای طراحی خانه خود یک الگو را بدون در نظر گرفتن این موارد کپی کنید، قطعاً بعد از مدت کوتاهی با فضایی دلزده و خسته کننده روبرو خواهید شد. امروزه بدلیل وجود فضای مجازی تقریباً همه می‌توانند تا حدودی دست به طراحی خانه های خود بزنند، اما اینکه چطور یک انتخاب صحیح داشته باشیم، مسئله‌ای کاملاً تخصصی است. همانطور که در بالا اشاره شد یک موضوع مهم وجود دارد به اسم (روح مکان)؛ شاید تا بحال دقت کرده باشید زمانی که وارد بعضی خانه‌ها بخصوص خانه های قدیمی میشوید، چه حس و حال خوبی به شما منتقل میشود؛ شما دوست ندارید آن فضا را ترک کنید. حالا همین فضا را با یک خانه شلوغ و پر از رنگهای متضاد و سبک های پرزرق و برق مقایسه کنید، در لحظه اول بسیار خیره کننده و جذاب هست، اما پس از مدتی دیگر شما خسته میشوید و ترجیحاً به فضای دیگری میروید. روح مکان با سبک و نحوه ساخت رابطه ای ندارد، بلکه در واقع هویتی است که ما به آن مکان میدهیم و این هویت هرچه برخاسته از طبیعت و سرشت انسان باشد و او را به سمت آرامش سوق دهد دلنشین تر و ماندگارتر میشود. مسئله مهم دیگری که نباید نادیده گرفته شود کاربری فضا است. این کاربری است که استانداردها و ضوابط و قوانین را وارد طراحی میکند، و رعایت این ضوابط الزامی و اجتناب ناپذیر است. گرچه روح مکان از عناصر مهم طراحی بشمار میآید اما نمیتواند ضوابط را زیر سوال ببرد. چرا که استانداردها مبتنی بر آسایش انسانها هستند و از سالها پیش مورد مطالعه قرار گرفته اند تا بهترین گزینه را در اختیار ما قرار دهند.

حال اگر یک انتخاب درست بر اساس یک طراحی اصولی داشته باشیم در نهایت فضایی در اختیار ما قرار می‌گیرد که هم آسایش ما را فراهم می‌کند و هم حس آرامش را منتقل می‌کند. در ادامه در مورد تاثیر رنگ، بافت، نور، گیاهان و انواع متریال بر طراحی، صحبت خواهیم کرد.

زن و اجتماع - گیاهان از دیر باز در محیط خانه جایگاه ویژه ای داشته اند. در گذشته برای وارد شدن به خانه‌ها مبیایست از باغی که در قسمت جلوی منزل بود عبور میکردیم. بعد از آن تمام خانه‌ها دارای باغچه و فضای حدقلی برای گیاهان بودند. با توجه به کوچک شدن محیط‌های مسکونی، پیدا کردن گیاهان مناسب هر فضا کار پیچیده‌ای است که مشاوره از کارشناسان این حوزه را می‌طلبد.

با ما همراه باشید تا چند گیاه مناسب برای اتاق خواب را به شما معرفی کنیم. برگ‌های براق اسپاتی فیلوم در مکان‌هایی با نور زیاد یا نور کم، رشد خواهند کرد. از طرفی ریشه‌ها، دوره‌های آبیاری متفاوت را نیز تحمل خواهند کرد. اگر این گلدان را در کنار پنجره قرار دهید تا نور خوبی دریافت کند، گل‌های سفیدی می‌دهد که تا هفته‌ها ماندگار خواهند بود.

شما می‌توانید از تمایل پایتال برای چسبیدن به دیوار استفاده کرده و آن را به

زیبایی هدایت کرده و در دکور اتاق خوابتان استفاده کنید. این گیاه در اکثر شرایط نوری، مقاوم خواهد بود و رشد می‌کند. این گیاه بسیار مقاوم و کم آب بوده و انتخاب خوبی برای اتاق خواب شما خواهد بود. سانسوریا در اتاق خواب‌های تاریک هم می‌تواند دوام بیاورد. تنها کافی است هر زمان که سطح خاک گلدان خشک شد، آن را آبیاری کنید.

گیاه یاسمن موجب کاهش سطح اضطراب و افزایش کیفیت خواب می‌شود. بالا رفتن کیفیت و کارایی مغز و افزایش هوشیاری در اتاق‌های که افراد با گل یاسمن به خواب رفته و از خواب برخاسته‌اند تأیید شده است. نگهداری آسان این گیاه را مناسب اتاق خواب تبدیل کرده است.

گیاه والرین یکی دیگر از گزینه‌های مناسب برای افرادی است که تمایل دارند از گیاهان گلدار و معطر در اتاق خواب خود استفاده کنند. والرین به عنوان یک تسویه کننده قوی شناخته میشود. این گیاه روزانه به ۶ ساعت نور نیاز دارد.



نقش آینه‌ها در دکوراسیون

همه ما در روز با آینه سر و کار داریم و شاید تقریباً روزی نباشد که به خودمان در آینه نگاه نکرده باشیم، اما گاهی همین اشیای ساده نقشی پررنگ‌تر در زندگی ایفا می‌کنند و کاربردشان فقط آن چیزی نیست که ما از آنها تصور می‌کنیم. به عنوان نمونه، آینه در دکوراسیون و حتی روانشناسی و کمک به سلامت جسمانی افراد تاثیرگذار است که در ادامه به برخی از آنها می‌پردازیم.

یکی از مهم‌ترین کاربردهای آینه در دکوراسیون بزرگ‌تر نشان دادن فضای خانه‌هاست. با توجه به اینکه در شهرهای بزرگ اغلب افراد در خانه‌هایی با مترهاژ کمتر و کوچک‌تر زندگی می‌کنند توصیه می‌شود که در چیدن و طراحی لوازم خانه حتماً از یک آینه برای بزرگ‌تر نشان دادن محیط استفاده شود.

به عنوان نمونه، نصب آینه دیواری روی دو دیوار کنار هم، انعکاس نور را بیشتر می‌کند و سبب امتداد یافتن فضا می‌شود. یا اگر آشپزخانه شما کوچک است و پنجره‌ای پشت سینک ندارید می‌توانید با گذاشتن آینه فضا را بزرگ‌تر و دل‌بازتر کنید. از سویی دیگر اگر یک آینه قدی بزرگ میان دو پنجره قرار دهید، ذهن بیننده فریب می‌خورد و گویی فضا امتداد می‌یابد.

همچنین در این حالت احساس می‌کنیم اتاق نور بیشتری دارد و روشن‌تر است. همچنین می‌توانید در کمد‌ها را با آینه کاری بیوشانید تا فضای خانه بزرگ‌تر و پر نورتر شود. استفاده از آینه دکوراتیو نیز در دکوراسیون بسیار دیده می‌شود. با نصب یک آینه در بالای میز کنسول، بالایی تخت یا استفاده از سه آینه کوچک با سایزهای مختلف به محیط جلوه زیبایی می‌بخشد. همچنین آینه کاری و استفاده از آینه در معماری نیز کاربرد داشته است. طبق مستندات، تاریخی تزیین بنا با آینه برای نخستین بار در شهر قزوین پایتخت شاه تهماسب اول آغاز شده است. هنوز هم از آینه کاری در قسمت‌های داخلی بنا به ویژه سقف استفاده می‌شود.

سکوت همیشه علامت رضایت نیست

نطقه ویلگول

- مهشاد عسکری -

نطقه ویلگول در نگارش زمانی به کار برده مشود که نویسنده جمله خود را تمام کرده اما جمله با یک عبارت تاکیدی بعد از خود کاملتر می‌شود. ۱۶ آویل روز جهانی نطقه ویلگول نام گذاری شده است. «روز بزرگداشت کسانی که ترجیح داده‌اند زندگی خود را پایان ندهند زیرا داستان هایشان هنوز تمام نشده است.» روزی برای جلوگیری از خودکشی، همانطور که نطقه ویلگول جمله تمام شده را کامل می‌کند، میتوان زندگی تمام شده ای را نیز برای کامل شدن ادامه داد. در سراسر دنیا بسیاری از افراد با تاتو نطقه ویلگول بر بدن خود سعی در جذب توجه جهانی به این پروژه را دارند. پروژه نطقه ویلگول در سال ۲۰۱۳ به منظور «ابراز عشق و امید به کسانی که درگیر افسردگی، خودکشی، اعتیاد و خودآزاری هستند» بنا نهاد شد. و هر ساله ۱۶ آویل مصادف با ۲۷ فرودین بهانه‌ای می‌شود برای توجه به اهمیت سلامت روان و توجه به اطرافیانمان. پروژه نطقه ویلگول با شعار «داستان شما هنوز تمام نشده» نمادی است برای امیدآفرینی و حمایت از تمام بازماندگان و قربانیان خودکشی. کسانی که درگیر اعتیاد، افسردگی و خودآزاری هستند، زمینه مستعدتری برای خودکشی دارند در نتیجه نیازمند توجه بیشتری از سمت اطرافیان و مهمتر از ان نیازمند کمکهای تخصصی از مشاوران و روان‌درمان‌کننده‌ها هستند. متأسفانه در حال حاضر با رشد روزافزون خودکشی در کشورمان مواجه هستیم و گاه‌وبیگاه فیلم‌هایی از اقدام به خودکشی در فضا مجازی منتشر می‌شود که زنگ خطر را برای تمام ما به صدا در می‌آورد که آیا از وضعیت روحی اطرافیانمان مطلع هستیم؟ جدا از اینکه مراجعه به یک متخصص در زمینه روان مهم‌ترین کاری است که باید انجام شود، درک متقابل و خودداری از قضاوت و پیچیدن نسخه‌های غیر کارشناسی از جمله اولین کارهایی است که انجام آن بر همه ما لازم و ضروری است. هر یک از اطرافیانمان که دچار تغییر وضعیت روحی شدند به جای ارائه راهکارهای غیر کارشناسی باید آنها را به متخصص روان و مشاوران راهنمایی کرد.

- محیا احمدی -
اعم از دیدگاه تاریخی مردسالارانه، عدم آموزش، فقر فرهنگی، نقایص قانونی، سوبرداشت و سواستفاده از برخی احکام دینی و چندین عامل اساسی دیگر در شکل‌گیری این پدیده نامبارک نقش دارند اما در این نگارش بنا داریم به نقش خود زنان در ایجاد چرخه خشونت بپردازیم: سکوت بانوان در برابر انواع خشونت این پدیده صدمه‌رسان‌تر است. مهم‌ترین علت چرخه فعال خشونت علیه زنان و دختران، امنیت مجرمان با مخفی ماندن جرم و بزه آنان از سوی افراد خشونت دیده است. این بزه‌کاران بیمار به پدیده ترس و نگرانی و سکوت قربانیان خود بر اثر ضعف قانون و نیز ضعف فرهنگی کاملاً آگاهی دارند، در نتیجه با امنیت خاطر روز به روز جسارت بیشتری برای اعمال خشونت و جرایم خود پیدا می‌کنند، به عنوان مثال در موج اعتراضی بانوان سینماگر در برابر آزار جنسی می‌بینیم که این قشر از جامعه که حتی رسانه و آزادی بیشتری نسبت به سایر بانوان داشته‌اند سال‌ها در برابر این آزار و اذیت‌ها سکوت کرده‌اند.

ادامه در شماره بعد



شیرینی مورد علاقه او بخريد و عنوان كنيد: «چون تو دوست داشتي گرفتم» همین جمله ساده می‌تواند یک روز پرنرزی برای همسران به ارمغان آورد.

انجام فعالیت‌های مشترک از جمله راهکارهایی است که می‌تواند علاوه بر انتقال حس ارزشمند بودن به همسران باعث ایجاد صمیمیت بین شما شود. برای مثال هفته ای یک روز به کمک هم غذا بپزید یا فعالیت‌های ورزشی دونفره انجام دهید.

انجام فعالیت‌هایی همچون حل جدول یا کامل کردن پازل نیز توصیه می‌شود. توجه داشته باشید شاد بودن هریک از همسران در زندگی باعث شاد شدن خانواده خواهد شد.

مرکز مشاوره خانواده آویژه

وجود تفاوت‌ها زندگی شادتری را تجربه کرد. ستون "مردان بخوانند" راه‌هایی از خانم‌ها را بیان می‌کند که با دانستن آن‌ها می‌توانید به راحتی همسر خود را خوشحال کنید.

اولین گام در خوشحال کردن خانم‌ها گفتگو و صحبت است. به طور ذاتی زنان صحبت و تعامل را از نشانه‌های اهمیت داشتن طرف مقابل می‌دانند. همواره زمانی را برای صحبت و شنیدن صحبت‌های همسران در نظر بگیرید. این رفتار به ظاهر ساده تأثیر زیادی در خوشحال کردن همسران دارد. البته منظور این نیست که همیشه با صحبت‌های او موافق باشید و یا فقط شنونده باشید.

توجه به چیزهای کوچکی که همسران دوست دارد می‌تواند او را بسیار خوشحال کند برای مثال این بار که برای خرید شیرینی به مغازه رفتید

مردان بخوانند

سازش میان دو فرد که اغلب در خانواده‌های مختلف رشد کرده، اند یکی از چالش‌های زوج‌های جوان است. گرچه قرابت فرهنگی یکی از معیارهای انتخاب همسر به شمار می‌آید اما، تفاوت‌های شخصیتی در بعضی از موارد در اعضای یک خانواده نیز دیده می‌شود.

هرچه تمام انسان‌ها نیازهای مشابهی هم چون احترام، صمیمیت، دوستی و حمایت در خود احساس میکنند اما تفاوت‌های زن و مرد باعث می‌شود که بیان و ارضای این نیازها با اشکال مختلف ظهور پیدا کند. با انجام چند راهکار ساده می‌توان به راحتی

هرآنچه راجع به مهریه است را بدانید

-حانیه محمدی-

در ادامه مباحث مربوط به ازدواج این شماره به مبحث مهریه میپردازیم. مهریه مالی است که قابلیت تملک داشته باشد و در عقد نکاح، مرد تعهد می‌کند که به زوجه بپردازد. ما در این نوشتار به طور مختصر منابع و احکام حقوقی مهریه را بیان می‌کنیم. مهریه مالی است که به هنگام عقد نکاح برای ضوابط شرع و رسم و عادت از طرف مرد به زن پرداخت می‌گردد و صدق - صداقیه، کابین و قرض هم نامیده می‌شود.

مهر میتواند عین معین مانند خانه و زمین، عین کلی مانند سکه طلا، منفعت مانند اجاره بها یا عملی یا عدم انجام یک کار و یا حق باشد.

عین معینی که در تملک شخص ثالثی است را میتوان به عنوان مهر قرار داد و لزومی ندارد که عین مهر در مالکیت شوهر باشد. در این صورت اگر مالک انتقال مهر را تنفیذ نکند، زن مستحق مثل یا قیمت خواهد بود. مهر از حقوق مالی است که به ورثه منتقل میشود، حتی اگر نزدیکی صورت نگرفته باشد.

اگر مهر زوجه سفر حج باشد، نه پرداخت هزینه آن، زوج باید مقدمات سفر را فراهم کند و زوجه نمی‌تواند بهای آن را درخواست کند.



طبق ماده ۱۰۷۹ قانون مدنی: مهر باید بین طرفین تا حدی که رفع

جهالت آن بشود معلوم باشد و بر اساس ماده ۱۰۸۰ قانون مدنی تعیین مقدار مهر منوط به تراضی طرفین است.

اگر شخصی غیر از شوهر متعهد پرداخت مهریه گردد، الزام شوهر به دادن مهریه از بین نمی‌رود و ثالث در حکم ضامن است.

طرفین برای تعیین مهریه محدودیتی ندارند منتها اگر مهریه در زمان وقوع عقد تا ۱۱۰ سکه تمام بهار آزادی یا معادل آن باشد وصول آن امکان پذیر است اما اگر بیشتر از ۱۱۰ باشد مطالبه میزان آن در صورتی امکان پذیر است که زوجه توانایی مالی زوج را اثبات کند و زوج بابت مبلغ مازاد، حبس نخواهد شد.

مهر انواع و اقسام مختلفی دارد که

عبارتند از:

۱. مهرالسنه یا مهر محمدی: مهری است که پیامبر اسلام (ص) برای حضرت فاطمه (س) مقرر کردند و آن عبارت است از دو بیست و شصت و دو مثقال و نیم پور نقره مشکوک است.

۲. مهرالمسمی: عبارت است از میزان مالی که به عنوان مهریه در عقد نکاح ذکر می‌گردد و مورد توافق زوجین است و یا مهری است که در عقد نکاح تعیین شده یا تعیین آن به عهده شخص ثالثی گذارده شده است.

۳. مهرالمثل: هرگاه در عقد نکاح در زمان عقد مهریه تعیین نشود، زوجین می‌توانند پس از وقوع عقد با توافق مهریه تعیین نمایند. حال اگر قبل از تراضی برای تعیین مهریه نزدیکی شود زوجه مستحق مهرالمثل است. مهرالمثل عبارت است از مال که با

در نظر گرفتن وضع خانوادگی زوجه و حال اقران و نزدیکان زوجه جهت مهر تعیین می‌شود. مهریه که در نکاح معوضه البضع پس از وقوع نزدیکی و قبل از توافق بر مهر معین برحسب شرافت و اوضاع و احوال زوجه به او داده می‌شود. (ماده ۱۰۹۱ قانون مدنی)

۴. مهرالمتععه: هرگاه در عقد نکاح مهر تعیین نشود و زوج مصمم باشد که زوجه را قبل از نزدیکی طلاق دهد مقداری را به عنوان مهر تعیین و به زوجه پرداخت می‌کنند و این مبلغ بستگی به وضعیت مالی زوج دارد. برخلاف مهرالمثل که به وضع خانوادگی زوجه داشته است در تعیین مهرالمتععه وضعیت مالی زوج را مدنظر قرار می‌دهند، به طور خلاصه مهرالمتععه مهری است که در نکاح مفوضه البضع شوهر به زن مطلقه خود که با او نزدیکی نکرده می‌دهد برای تعیین این مهر برخلاف مهرالمثل مرد از حیث وضعیت مالی مرد مد نظر قرار می‌گیرد.

۵. مفوضه البضع: زوجه را در عقد نکاحی که دائم بوده و مهر ذکر نشده باشد با شرط عدم مهر شده باشد مفوضه البضع نامند.

۶. مفوضه المهر: زوجه را در نکاح دائم که تعیین مقدار مهریه را به اختیار شوهر یا زوجه یا ثالث گذاشته باشند، مفوضه المهر گویند.

پرداخت و استعلام از بانک مرکزی خواهند داشت. بنابراین کلیه کاربران در صورت خرید اینترنتی نسبت به ذخیره اطلاعات پرداخت خود اقدام کنند تا در هنگام ثبت شکایت به این اطلاعات دسترسی داشته باشند. این اطلاعات شامل مبلغ، تاریخ، شماره مرجع، شماره ترمینال و غیره خواهد بود. در صورت نبود چنین اطلاعاتی کاربران نمی‌توانند در سامانه اینماد شکایت خود را ثبت و پیگیری کنند.

برای ثبت این اطلاعات نیز می‌بایست در هنگام ورود اطلاعات در درگاه پرداخت اینترنتی از صفحه تایید خرید عکس گرفته شود. پس از آن نیز اطلاعات کامل تراکنش پرداخت هنگام ثبت شماره موبایل یا نشانی ایمیل در درگاه پرداخت اینترنتی نیز برای کاربر ارسال خواهد شد.

در صورت پرداخت مبلغ حین دریافت کالا نیز باید

نحوه شکایت از کسب و کارهای اینترنتی اعلام شد

به گفته مرکز توسعه تجارت الکترونیکی در صورت شکایت از کسب و کارهای اینترنتی می‌بایست اطلاعات پرداخت توسط کاربران اعلام شود.

به گزارش سرویس اخبار فناوری و تکنولوژی تکنا و به نقل از روابط عمومی مرکز توسعه تجارت الکترونیکی، از ابتدای اردیبهشت ماه امسال کلیه شکایت‌های مربوط به کسب و کارهای اینترنتی نیاز به اطلاعات تراکنش



زن بودن اینجا سخت تر است

مهمانی؟

گفت: نه می‌آید دلجویی
گفتم: پس چرا دارید برایش خانه
تکانی می‌کنید به گمانم بگذارید بیاید
و همه چیز را همانطور که هست ببیند
اینجا مسجد هزار و یکشب و میدان
کوثر نیست اینجا مردم خاک نشینند
بگذارید او هم یک روز کنار ما روی
همین خاک‌ها بنشیند.

من یک زن هستم. در محله‌ی
بنی‌هاشم کرمان نزدیک کوه‌های
کوهپایه نزدیک تریم به خورشید که از
زمین دور مانده‌ایم، کوچه‌هایمان وقت
باران جایی برای اینکه چتری روی
سرت بگیری و پیاده‌روی کنی ندارند
اما نه انگار باران برای ما نمی‌شود
اینجا باران گل می‌کند، گودال‌های پر
از آب درست می‌کند و تا چند روز بعد
از یک روز بارانی گل‌ها مهمان خانه‌ها
و فرش‌هایمان می‌شوند هر شبی که
باران می‌بارد باید نگران زباله‌های
مانده‌ی پشت در هم باشیم هوا که
روشن می‌شود دستکش به دست
برای جمع کردن زباله‌های پاره که
سگ‌های ولگرد تا سر کوچه برده‌اند
می‌روم.

من یک زن هستم! یک زن افسرده
نیستم با بچه‌هایم بازی می‌کنم با هم
می‌خندیم و تمام نگرانی که دارم را
می‌گذارم گوشه‌ی این روایت و می‌روم
چون یک زن هستم و باید برای
آرزوهایم زنانه زندگی کنم.

به کوشش دفتر تسهیلگری محل بنی‌هاشم



زندگی نکند دامن به جایی نمی‌رسد
وقتی آب کنار فرهنگسرا آنقدر می‌شود
که می‌توان نامش را دریاچه گذاشت
باید شهردار بیاید و پاچه‌هایش را بالا
بزند و رد شود، باید استاندار بیاید
و کشتی‌اش را بیاندازد داخل آب و
جمعیتی را با خود آن سو ببرد.

آری خنده‌دار است چون نمی‌آیند
آن‌ها محله‌هایشان آسفالت است،
خاک را نمی‌شناسند مگر اینکه
برای گردش و تماشای ستاره‌ها به
کلوت‌های شهداد بروند گاهی برای
دلخوشی مردم محله تا جایی که
آسفالت هست می‌آیند و وعده‌هایشان
را خالی می‌کنند و می‌روند نمی‌دانم
با وعده‌هایشان می‌شود قیر ریخت
و کوچه‌ها را از این حال در آورد؟ به
گمان می‌شود چون که بارها و بارها
دعوتشان کرده‌اند.

شهرداران جدید را دعوت می‌کنند
و قبل از ورودشان مسجد را با آب
زیاد می‌شویند، خنده‌ام گرفته بود به
آقایی که آنجا با فشار خاک‌ها را از زیر
در بیرون می‌داد گفتم شهردار می‌آید

دیگر نمونه‌ای از دوستانش را برایم
نمی‌آورد. هنوز می‌خواستم پسر را
توجیه کنم که پنجره‌ی کوچک خانه‌ای
در میانه‌ی کوچه باز شد و مشت
مرد توی دست آن یکی باز شد پسر
چکش کلامش را زد وسط ملاجم:
مامان این آقا چی فروخت که این
همه پول برایش گرفت.

نمی‌دانم چند محله مانند محله
ما در شهر وجود دارد و چند نفر برای
برطرف کردن این معضلات دستی
رسانده‌اند، نمی‌دانم اصلا کسی
دغدغه‌ای برای برطرف کردن این
مشکلات داشته است و چقدر موفق
بوده است؟

من یک زن هستم در محله‌ای زندگی
می‌کنم که پسر بچه‌ای با پای برهنه
داخل کوچه می‌دود، فرهنگ‌هایمان
یکی نیست ولی انگار حساب‌های
بانکی‌مان یکی است که در این محله
یک جا قرار گرفته‌ایم. گاهی خسته
می‌شوم، می‌بُرم. از آرمان‌هایی که
می‌خواستم دور افتاده‌ام. تا یکی از
محله‌های بالا نیاید اینجا و چند روز

من یک زن هستم از زمانه‌ای که
کسی عروسک‌هایم را نوازش نمی‌کرد
و برای موهای آشفته‌اش شانه‌ای
نداشت، میان این زمانه پرت شده‌ام
دستم را توی دست زندگی گذاشتند
در حالی که هنوز موهای عروسکم را
شانه نزنده بودم شدم همسر؛ همچون
کبوترهایی که برای ساختن لانه‌شان
شاخه‌های خشک را به نوک گرفته
و روی هم می‌چینند، زندگی‌ام را
ساختم، شدم مادر؛ بچه‌هایم هر
روز بزرگتر می‌شوند، خواسته‌هایشان
می‌گویند دارند تغییر می‌کنند. برای
نیازهایشان شاک می‌شوند و با
زبان خودشان دلخور می‌شوند و
گله می‌کنند. دوستانشان را مثال
می‌زنند پسر می‌گوید علی کلاس
فوتبال می‌رود، دخترم می‌گوید زهرا
کلاس زبان؛ درآمد کفاف ثبت نام و
هزینه‌ی رفت و آمدشان را نمی‌دهد
دلخوش فرهنگسرا می‌شوم. اسمشان
را می‌نویسم اما نگرانم، نگرانی‌ام بی‌جا
نبود معلم زبان حداقل‌های آموزشی
را داراست و دخترم جز تعریف‌هایش
که از رنگ لاک و مهمانی‌هایش گفته
بود چیز دیگری یاد نگرفته است. هنوز
می‌خواستم پسر را برای کلاس‌های
داخل ثبت‌نام کنم که صدای فحاشی
پسر بچه‌ها مجاله‌ام کرد و از در
فرهنگسرا بیرون آمدم! چاره‌ای ندارم
جز اینکه به دخترم بگویم سنت برای
آموزش زبان زود است تو باید دو سال
دیگر برای شروع زبان بین‌المللی
اقدام کنی، انگار قبول می‌کند زیرا

خودرو معمولاً پشت درپوش درب باک بنزین و یا
داخل درب صندوق عقب نوشته شده است. حداقل
ماهی یکبار فشار باد لاستیک را کنترل کنید.



فارغ از جنسیت لازم و ضروری است.

اولین و آسانترین کاری که هر راننده می‌تواند انجام
دهد کنترل مرتب و مداوم آب و روغن ماشین است.
این کار به ظاهر ساده نقش مهمی در کارکرد و حفظ
قطعات خودرو به همراه دارد. و عدم توجه به آن
هزینه‌های هنگفتی را به شما تحمیل می‌کند.

تعویض به موقع روغن موتور و فیلتر هوا از نکات
ضروری است. با تعویض فیلتر هوا از ورود ذرات
غبار به داخل موتور خودرو که در عملکرد موتور
اختلال ایجاد میکند، جلوگیری به عمل آورید.
فشار لاستیک‌های خودرو بر میزان مصرف سوخت
تاثیر مستقیم دارد، علاوه بر آن فشار مناسب به راحتی
و سهولت رانندگی کمک میکند. مقادیر استاندارد هر

نگهداری از خودرو برای بانوان

-امیر حسین دورانی-

امروزه اکثر خانواده‌ها دارای خودروی شخصی
هستند. با توجه به افزایش قابل ملاحظه هزینه
های تعمیر خودرو، با داشتن اطلاعات مختصر
و ابتدایی راجع به خودرو می‌توان از تحمیل
هزینه‌های هنگفت جلوگیری به عمل آورد.
گرچه در گذشته عمل خودرو علمی مردانه به شمار
می‌آید اما امروزه با افزایش بانوان مسلط به رانندگی
داشتن اطلاعات این اطلاعات برای هر راننده‌ای

حفظ کرامت زنان اجرایی می شود؟

- فاطمه آرا -

طی هفته‌های گذشته بیانیه تأمل برانگیزی از سوی زنان فعال در عرصه تئاتر و سینما منتشر شد که افکار عمومی جامعه ایران را تکان داد؛ درخواست برخورد جدی و قانونی با آزار جنسی سینماگران زن. گرچه این پدیده ضد فرهنگی در حوزه‌ها و دوره‌های مختلف و همچنین در کشورها و جوامع دیگر نیز وجود داشته اما توقع می‌رود در حکومتی که با ستون‌های اخلاقی و مذهبی برپا شده این مسئله با توجه و تأمل بیشتری مدنظر قرار گرفته و در راس سیاست‌های فرهنگی مسئولان قرار گیرد. با این حال اما حجم روایات و شکایات مربوط به خشونت جنسی و جنسیتی در این عرصه هنری متناسب با اظهار نظر متولیان امر و مجریان قانون نبود و انتظار می‌رفت برخورد جدی، قانونی و انقلابی‌ای با این معضل فرهنگی صورت بگیرد و کم تفاوت از کنار آن گذر نشود!

اما از معضل فرهنگی اخیر که با همت خود زنان و نه مسئولان برجسته شده بگذریم اقشار، حوزه‌ها و جوامع دیگری در کشور وجود دارند که مصون از این نوع آسیب به زنان و دختران ما نیستند. در حالی که پرونده‌های بسیاری در دادگاه‌های ما به تعرض به زنان و قتل به دلیل دفاع از خود وجود دارد اما بیشتر اوقات با محکوم کردن قربانیان زن پرونده‌ها را مختومه اعلام شده است. در دنیای ارتباطی مجازی که دست فرستنده و گیرنده پیام برای



تولید محتوا باز است فضایی برای انعکاس این معضل ایجاد شده که روایت‌هایی را برای بیان درد خشونت جسمی، جنسی و کلامی علیه زنان و امید به درمان آن ایجاد کرده است. زن بیماری که مورد تعرض پزشک خود قرار می‌گیرد؛ دانشجویی که از سوی استاد خود تهدید جنسی می‌شود؛ کارمندی که از تمکین به مدیر خود سر باز می‌زند؛ مستاجری که در میان گیره صاحبخانه خود له می‌شود؛ ... همه از شرایطی نشان دارد که زنان جامعه ما نیازمند حمایت و مردان نیازمند نظارت قانونی و فرهنگی‌ای هستند تا این نوع بی‌اخلاقی در جامعه‌ای منتسب به بهترین جامعه، بدچشمی نکند.

در مورد اخیر که فضای مجازی و افکار عمومی را تحت تأثیر قرار داد خود قربانیان خشونت، صنف رسمی مسئول و بزرگان عرصه هنر همچون پشتوانه‌ای تا رسیدن به مقصود به میدان آمدند و پیگیر اجرای قانون در برخورد با متخلفان شدند اما بخشی از جامعه

زنان که نه رسانه می‌شناسند و نه متولی دارند و نه کسی رهبری حمایت از آنان را به عهده می‌گیرد زنان مطلقه‌ای هستند که مجبورند برای گذران زندگی خانواده تحت سرپرستی خود، در دنیای مردانه حاضر شوند و با ضد فرهنگ‌های مردسالارانه مبارزه کنند تا همچنان پاکدامن در جامعه‌ای اسلامی بمانند. آن روی آمار بالای طلاق، افزایش زنان سرپرست خانواری است که به دلیل فوت، خیانت، اعتیاد یا بزهکاری همسر مسئولیت فرزندان خود را نیز به عهده گرفتند و نقش مادری و پدری را همزمان ایفا می‌کنند. این زنان که به ظاهر زن و در باطن مرد یک خانواده اند وقتی در جامعه حضور می‌یابند، کار می‌کنند و با مشکلات مختلفی روبرو می‌شوند مورد سوءاستفاده، آزار و خشونت جنسی متعددی قرار می‌گیرند که بی دفاع، محکوم به سکوت هستند. کافی است زن باشی و طلاق گرفته باشی و نان آوری کنی در مسیر پر سنگلاخ زندگی اجتماعی با انواع تحقیرها و تهدیدهای

جنسیتی و پیشنهادهای بی‌شرمانه در ازای لقمه نانی، وامی، سرپناهی و ... مواجه می‌شوی ولی در دوراهی گرسنگی فرزندان یا تن‌دهی، زنان در نهایت به سکوت می‌رسند.

زن آمده بود تا از بانک مورد نظرش وامی را درخواست کند. کارمند بانک وقتی به رزومه زن مطلقه نگاه می‌انداخت تأیید وام را منوط به تمکین زن کرد. البته این داستان با تکرار تراژدی‌های فروش دختران و زنان، ازدواج‌های اجباری و مشاغل غیراخلاقی هزاران بار روایت می‌شوند. روزی که استقرار حکومتی اسلامی رقم خورد مدینه فاضله‌ای ترسیم شد که در آن همه اقشار جامعه در هر دین و مذهب و اعتقاد و شغلی در سایه امن اخلاق و مذهب زندگی کنند. بیش از چهار سال گذشت و زنان زیادی در این معضل قربانی یا محکوم شدند اما با انعکاس فریاد زنان سینماگر انتظار می‌رود مسئولان و متولیان امر با استناد به قوانین برگرفته از نظام اسلامی به همه زنان و دختران آسیب پذیر توجه کرده و با تصویب، ابلاغ و اجرای لایحه «حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت» که پس از گذشت قریب به ۱۰ سال از تدوین، تصویب شد! به این رنج، پایان دهند و ضمن اجرای جدی و قوی قانون، فرهنگسازی برای حفظ کرامت زن و حدود اختیار مرد را در دستور کار نهادهای دولتی و مدنی قرار دهند تا همچنان پیشگیری، بالاتر از درمان به اصلاح جامعه و نیل به مدینه فاضله ختم شود.

گوهر کرمی از نخستین زنان عکاس اصفهان درگذشت

گوهر کرمی در دهه ۳۰ وقتی ۱۵ ساله بوده است، عکاسی را زیر نظر همسرش محمدحسن اکبری، صاحب عکاسخانه ماه در سبزه میدان اصفهان فرا می‌گیرد. او در شرایطی که هنوز سنت و عرف جامعه برای عکاسی مردان از زنان محدودیت قائل بود به این حرفه مشغول شد.



گوهر کرمی در همان برهه تلاش می‌کند، فضایی را فراهم آورد تا زنان در محیط خانه و در امنیت کامل بتوانند چهره و صورت خود را ثبت کنند، چراکه اغلب زنان خانواده‌های سنتی حتی اجازه ورود به عکاسخانه را نداشتند و اغلب شناسنامه‌های شان نیز بدون عکس صادر می‌شده است. در بررسی تاریخ عکاسی زنان ایران، ابتدا خواهر ناصر الدین شاه، چند سال بعد یک عکاس خبری زن در تهران و در اصفهان امثال گوهر کرمی بسیار تأثیرگذار بودند. فراموش نکنیم گوهر کرمی زنی است که در اصفهان سنت‌گرا و متعصب علاوه بر خانه‌داری، عکاسی هم می‌کند. حتی او خودش نیز در خانواده‌های مذهبی و سنتی می‌زیسته است، اما برای اقتصاد خانواده

و البته ثبت زنان، دست به کار می‌شود. هرچند او تحصیلات رسمی نداشته اما با هوش وافر عمل عکاسی آنالوگ را که بسیار هم سخت بوده است، می‌آموزد و این عمل فرهنگی قابل احترام است.

واقعیت روبات «نمیتوانم به خودم کمک کنم»



روغن ریزی روبات و تلاش برای جمع آوری آن به منظور ادامه حیات! «نمی توانم به خودم کمک کنم» در نمایش اصلی دوسالانه ونیز ۲۰۱۹ ظاهر شد، اما با گذشت زمان، بازوی روبات کند شده و گویی از کار ابدی که برای انجام آن برنامه ریزی شده بود، خسته بود. علاوه بر این، دیوارهای شیشه‌ای اطرافش، قرمز رنگ شده بودند و لکه‌های صورتی رنگی نیز کف زمین دیده می‌شد. ضعیف شدن روبات شاید علت اصلی این موضوع بوده باشد.

تماشای «نمی توانم به خودم کمک کنم» مانند نگاه کردن به یک حیوان در قفس است و بازدیدکنندگان با آن ارتباط برقرار می‌کردند.

آنچه را که پس از ۳ سال در ایران بسیاری باز نشر کردند تا حسابی و ایبرال شود، هیچ ارتباطی با جلوگیری از مرگ نبوده است.

ویدئویی مربوط به یک روبات که با حسگرهای روی بازوی خود مایع قرمز رنگی را از روی سطوح جمع آوری می‌کند و گفته می‌شود در حال تلاش برای زنده ماندن است، در فضای مجازی ایران حسابی چرخید و بسیاری آن را با عشق و احساس فراوان نسبت به روبات مذکور باز نشر کردند! اما واقعیت چه بود.

در سال ۲۰۱۶، «سون یوان» و «پنگ یو»، ۲ نفر از بدنام‌ترین هنرمندان چینی که به دلیل استفاده از مواد بحث برانگیز مانند حیوانات زنده و بافت‌های انسانی در آثارشان شناخته می‌شوند، یک اثر را به نمایش گذاشتند. این اثر هنری با عنوان «نمی توانم به خودم کمک کنم» (۲۰۱۹-۲۰۱۶)، یک بازوی روباتیک صنعتی را در یک جعبه شیشه‌ای بزرگ نشان می‌داد با یک وظیفه: جمع آوری مایع چسبناک قرمز رنگ که از سطح زمین تراوش می‌کرد. درست برخلاف آن چیزی که در ایران درباره آن شایع شد:

ایلاستریاتور

- فرانک عسکری / کارشناس کامپیوتر و مدرس -

"هرکس زبان انگلیسی و کامپوتر نداند بیسواد به حساب می‌آید" خیلی از ما این جمله را به یاد می‌آوریم، شاید آن زمان باورش برایمان دشوار می‌نمود اما خیلی زود آنرا درک کردیم. در دنیای امروز دانستن کامپوتر به تنهایی کافی نیست و داشتن مهارت در هر یک از زمینه‌ها، تنها در بستر کامپوتر و نرم افزارهای آن مقدور است. یکی از نرم افزارهایی که در زمینه طراحی بسیار کاربردی و درآمدزا می‌باشد نرم افزار ایلاستریاتور می‌باشد.

این نرم افزار مناسبترین نرم افزار برای طراحی و اجرای نشان، نشان نوشتاری، جعبه‌سازی، پوستر، بروشور، کاتالوگ نرم افزارها، تصویر سازی و کارهای خطی در گرافیک، نرم افزار بردار یا vector است.

همه موضوع های انتخابی و شکل ها در نرم افزارهایی مانند Ai به صورت وکتور یا بردار است. بطوریکه با کوچک و بزرگ نمایی به هیچ عنوان کیفیت آنها تغییر نمی‌کند.

توانایی Illustrator برای قرار دادن متن در اطراف یک منحنی به ویژه برای هنرمندانی که لوگو ایجاد می‌کنند مفید است. ایلاستریاتور همچنین در طراحی ماکت‌هایی که نشان می‌دهند وبسایت پس از تکمیل شدن چگونه خواهد بود و ایجاد آیکون‌های مورد استفاده در برنامه‌ها یا وبسایت‌ها استفاده می‌شود. به عنوان مثال، کاربران همچنین یک تصویر Illustrator را به After Effects صادر می‌کنند تا یک انیمیشن از تصویر ایجاد کنند. به طور مشابه، آثار هنری را می‌توان از Photoshop به Illustrator وارد کرد، جایی که می‌توان طرح نهایی را مونتاژ کرد، متن، تصاویر و تصویر وارد شده را ترکیب کرد. نرم افزار ایلاستریاتور در مدل‌های رنگی: CMYK مناسب خروجی برای چاپ می‌باشد و RGB مناسب برای نمایش بر روی مانیتورها می‌باشد خروجی اثر براساس نور می‌باشد. Grayscale: بازه رنگی سیاه تا سفید دارای رنگ مایه های مختلف خاکستری است.

Lab Color: حالت‌های رنگی در عکاسی است.

Lightness: نور / Brithness: رنگ

Hue: مربوط به خلوص رنگ در تصاویر

Saturation: مدل‌های مناسب رنگی در عکاسی.

آیا شارژرهای سریع، برای باتری گوشی ضرر دارد؟

شارژر سریع ذاتا برای باتری گوشی شما خطرناک نیست. این فناوری در واقع بیش از حد باتری را بارگیری نمی‌کند، زیرا تلفن‌های هوشمند فقط به اندازه توان دستگاه برق مصرف می‌کنند. این بدان معنی است که می‌توانید با خیال راحت از یک شارژر USB استفاده کنید که بیشترین وات مورد نیاز را به وسیله بالاترین نرخ شارژر دستگاه شما

یون ذخیره شود، گرمای بیش‌تری نیز تولید خواهد شد. بهتر است شارژر سریع را صرفا به مواقعی که برای بهره‌گیری از ظرفیت باتری خود عجله دارید، محدود کنید.



ارائه دهد.

از آنجایی‌که باتری‌های لیتیوم یون در سه فاز شارژ می‌شوند، باتری گوشی هوشمند صرفا می‌تواند برای مدت زمان محدودی از شارژر سریع استفاده کند.

شارژر سریع صرفا در حالت جریان ثابت (فاز دوم) کار می‌کند، به همین خاطر است که بسیاری از سازندگان گوشی‌های هوشمند، پنجره شارژر سریع، مانند شارژر ۵۰ درصدی در مدت ۳۰ دقیقه یا موارد مشابه را تبلیغ می‌کنند. در واقع هنگامی‌که فاز ولتاژ ثابت نهایی شروع می‌شود، شارژر با نرخ استاندارد از سر گرفته خواهد شد.

هرچه انرژی با سرعت بیش‌تری در سلول لیتیوم

شرمنده دخترم شدم

بانوان نماینده افغانستان در یونان پارلمان تشکیل دادند

بعد از تسط طالبان بر افغانستان، بسیاری از افرادی که در حکومت قبلی صاحب شغل دولتی و سیاسی بودند با خطر جانی مواجه شدند. این شرایط برای زنان نماینده مجلس به مراتب دشوارتر بود. در حال حاضر از ۶۹ زن نماینده افغانستان ۶۰ نفرشان در کشورهای مختلف جهان پراکنده شده اند که ۶۴ تن از آنها اکنون مقیم اروپا شده اند، بیشترین تعداد در یونان، آلبانی و ترکیه هستند. بقیه به ده‌ها کشور از استرالیا تا قطر پناه برده اند. چهل درصد زنان مجلس نمایندگان پیشین افغانستان با حضور نمایندگان کشورهای اروپایی و آمریکا در شهر آتن یونان، شبکه پارلمانی را گشودند. این زنان می‌گویند که برای بلند کردن صدای زنان و انسجام مردم افغانستان، کار خواهند کرد. یکی از نمایندگان پیشین مجلس افغانستان می‌گوید، هدف از ایجاد این مجلس این است که آنان صدای زنان افغانستان و مردم افغانستان در خارج از کشور باشند و در خارج از افغانستان نیز باید صدای مردم افغانستان بلند باشند.

ایده تشکیل یک «پارلمان در تبعید» برای زنان، جلب توجه به نقض حقوق زنان در افغانستان و ادامه فشار بر طالبان است. این ایده توسط یکی از سازمان‌های غیردولتی مطرح شد که به سازماندهی تخلیه نمایندگان زن از افغانستان کمک کرده است.



همصنفی‌هایش بخاطر محرومیت از تحصیل اشک ریخته بود. او می‌گوید: «من نمی‌دانم مقصود طالبان از پوشش اسلامی و فرهنگ و عنعنات چیست؟ من از گذشته به یاد دارم که زنان مطابق فرهنگمان لباس‌های گلدوزی و خامک دوزی و رنگارنگ می‌پوشیدند و در دشت‌ها می‌گشتند، هیچ زنی کفن سیاه بر تن نداشت. ممانعت از تحصیل دختران که نسل آینده زنان افغانستان را تشکیل می‌دهند، به این معنی است که طالبان و حامیان‌شان تلاش دارند تا افغانستان را برای سال‌های طولانی بی‌ثبات نگه دارند، چون هیچ زن تحصیل‌کرده‌ای نسل‌انتحاری و آدمکش تربیت نخواهد کرد، تنها راه تداوم بی‌ثباتی و جنگ در افغانستان عقب‌نگهداشتن زنان است.»

مکاتب برای دختران و پسران در سال تحصیلی جدید بازگشایی می‌شود اما در اعلامیه همزمان با آغاز تحصیلی جدید اعلام کرده‌اند که پوشش رسمی دختران در مکاتب مطابق شریعت نیست و تا طرح یونیفورم مطابق با شریعت لیسه/ دبیرستان‌های دخترانه بسته خواهد ماند. لیل‌سامانی که در حکومت پیشین افغانستان در مسئولیت‌های مختلف مدیریتی کار کرده است. او تا قبل از به قدرت رسیدن طالبان سخنگوی وزارت معارف بود. وی می‌گوید که هیچ‌گاه فکر نمی‌کرده است که چنین روزهای سختی برای زنان افغانستان دوباره تکرار شود. او تجربه مشابهی را به یاد می‌آورد که در دهه هفتاد شمسی بعد از به قدرت رسیدن امارت از تحصیل در مکاتب محروم شد و با

کاترین راسل، مدیر اجرایی یونیسیف به تازگی در بیانیه‌ای اعلام کرده است که میلیون‌ها دختر لیسه/ دبیرستانی از پشت درهای مکاتب در افغانستان به خانه‌هایشان بازگردانده شدند. همزمان رئیس حقوق بشر سازمان ملل متحد نیز با صدور بیانیه‌ای «نگرانی و ناامیدی شدید» خود را به عدم پایبندی طالبان در قبال آموزش دختران افغانستان را ابراز کرد.

دبورا لاینز، رئیس هیئت معاونت سازمان ملل متحد در افغانستان نامه‌ای به امیرخان متقی، وزیر خارجه طالبان نوشت. و از وی خواست تا تحصیل دختران و پسران را ضمانت کند. سلیم پیگیر، یکی از کاربران شبکه اجتماعی فیسبوک با انتشار عکسی می‌گوید که امروز با دیدن اشک دخترش که متعلم صنف هفت مکتب است، احساس شرمندگی کرده است. او که رهبر یکی از احزاب سیاسی افغانستان است، به یورونیوز می‌گوید: «اینکه طالبان چرا درهای مکاتب را به روی دختران بسته اند سوالی است که باید از طالبان پرسیده شود. طالبان دروغ گفتند و مردم را فریب دادند.» طالبان بعد از افزایش فشارهای جهانی برای رفع ممنوعیت تحصیل دختران اعلام کرده بودند که درهای

فوتبال با قضاوت زنانه

برای نخستین بار یک مسابقه فوتبال در رقابت‌های فوتبال لیگ قهرمانان آسیا را یک تیم داور زن قضاوت کردند. بین تیم‌های ملبورن سیتی استرالیا و جئون نام دراگونز کره جنوبی، خانم بوشیمی یاماشیتای ژاپنی به عنوان داور وسط حضور داشت و با همراهی سه زن دیگر توانستند این مسابقه حساس را بین دو تیم حاضر در شرق آسیا در رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا سوت بزنند. این نخستین بار بود که ای اف سی قضاوت یک

مسابقه مردان در معتبرترین تورنمنت باشگاهی را در قاره کهن به یک تیم داور زن سپرده بود. یاماشیتا البته پیشتر در مسابقات AFC تجربه داور مسابقه مردان را داشت و بعد از گذراندن آزمون‌های آمادگی که مدیران کنفدراسیون فوتبال آسیا می‌گویند توانسته همه شرایط مورد نیاز برای انتخاب داوران مرد را برآورده کند، به عنوان قاضی مسابقه دو تیم کره‌ای و استرالیایی برگزیده شد. در مسابقه‌ای که هر سه گل آن هم در همان ۲۲ دقیقه نخست آن به ثمر رسید، یاماشیتا تا دقیقه ۸۳ از کارت‌های خود استفاده نکرد. اما در دقایق پایانی و با ادامه فشارهای تیم کره‌ای، این داور ژاپنی مجبور شد سه بار به بازیکنان ملبورن کارت زرد نشان دهد.



حقوق زنان در قانون



۳- زنان منعی برای مشارکت در قانون گذاری ندارند و عامه مردم چه زن و چه مرد اجازه دارند در تعیین سرنوشت سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود مشارکت نمایند و حتی قانون اساسی دولت را موظف کرده که حقوق زنان را در تمام جهات از جمله مشارکت مدنی با رعایت موازین اسلامی تضمین نمایند و زمینه‌های مساعد را برای رشد شخصیت زن و احیای حقوق مادی و معنوی او ایجاد کند. بنابراین زنان بدون هیچ گونه محدودیتی هم می‌توانند نمایندگان مجلس را برگزینند و هم خود به عنوان نماینده مجلس برگزیده شوند قوانین مقررات دیگری در مورد زنان به تصویب رسیده که مهمترین آن‌ها عبارتند از:

- ۱- ممانعت زنان متاهل پزشک و پیراپزشک شغل‌ها وابسته از خدمت در مناطق جنگی
- ۲- واگذاری حق حضانت فرزندان صغیر یا مجبور به مادران
- ۳- موافقت با درخواست خدمت نیمه وقت بانوان مستخدم دولت، شرکت‌های تابعه دولت و شهرداری‌ها
- ۴- اعطای مرخصی بدون حقوق به زنان مستخدم به هنگام ماموریت همسرانشان به خارج از کشور
- ۵- بازنشستگی بیش از موعد و با ۲۰ سال سابقه خدمت برای مستخدمین زن
- ۶- الزام قانون به حمایت از زنان
- ۷- اجازه اشتغال به شغل قضاوت برای زنان با پایه قضایی برای تصدی پست‌های مشاورت عالی اداری، قاضی تحقیق مستشاری اداره حقوقی و مانند آن‌ها.

کلی و قانون‌گذاری مربوط به زنان می‌پردازد و مجوزهای زیادی به دولت، موسسات دولتی، سازمان‌های وابسته در امر قانون‌گذاری زنان اعطا نموده است. لازم به ذکر است قانون‌گذاری مختص مردان نیست و بر اساس اصل ۴۰ قانون اساسی، مجلس شورای اسلامی از نمایندگان ملت که به طور مستقیم و با رای مخفی مردم انتخاب می‌شوند تشکیل می‌گردد. ۱- در این اصل اشاره نشده که انتخاب شوندگان یا انتخاب کنندگان به طبقه خاص و به جنسیتی ویژه اختصاص داشته باشند و فرق نمی‌کند این نمایندگان مرد باشند یا زن

۲- در قانون اساسی اعضای شورای نگهبان که به عنوان بخشی از قوه مقننه به مدت ۴ سال برگزیده می‌شوند لزومی ندارد که مرد باشند بلکه باید عادل و آگاه به مقتضیات زمان و متخصص در یکی از رشته‌های حقوقی و مسلمان باشند پس قانون اساسی نمی‌گوید که مجلس شورای اسلامی و شورای نگهبان حتما باید مردان باشند و زنان حق حضور نداشته باشند.

آن اشاره شده است. هر انسانی برای ادامه حیات و رفع نیازهای خود باید از حق مالکیت برخوردار باشد، وقتی به گذشته نگاه می‌کنیم درمی‌یابیم که اغلب زنان از حق مالکیت کم بهره و یا بی‌بهره بوده‌اند. انقلاب صنعتی تحولات اجتماعی و تحولات فمینیستی را به همراه داشت و تبعیض‌ها در جهان کاهش یافت، زنان دارای حق مالکیت شدند و حتی در اسناد بین‌المللی حقوق بشر نیز حق مالکیت زنان مورد توجه قرار گرفت و اکثر کشورها حق مالکیت را برای زنان به رسمیت شناختند. در نظام جمهوری اسلامی ایران و در قانون اساسی نیز اصول مختلفی از جمله اصول ۲۰، ۴۴، ۴۶، ۴۷ حمایت از حق مالکیت و تساوی زن و مرد در برخورداری از این حقوق اشاره شده است و از تضمینات کافی برای حق مالکیت زنان در نظر گرفته شده است. قانون اساسی درباره مجاز بودن شرکت زنان در انتخابات مجلس شورای اسلامی و در انتخابات قانون گذاری و مشارکت نمایندگان زن در قانون‌گذاری

-طاهره پورمعصومی-
-دادیار دادرسی انتظامی کانون وکلای کرمان-
اصطلاح حقوق زنان اشاره به آزادی و حقوق زنان در تمامی سنین دارد. در پی نادیده گرفته شدن مکرر حقوق زنان در طول تاریخ این کلمه تاکنون گسترش زیادی یافته است و در جامعه رایج شده است. ممکن است این حقوق توسط قانون یا رسوم سنتی یا اخلاقی در یک جامعه به رسمیت شناخته شوند یا نشوند. دلیل گروه‌بندی خاص این حقوق تحت عنوان زنان و جدا کردن آن از حقوق عام‌تری مثل حقوق بشر این است که بنا به تئوری این حقوق در بدو تولد برای تمام بشر به رسمیت شناخته می‌شوند. به گواه تاریخ زنان و دختران بیشتر از مردان از شمول این حقوق خارج می‌شوند. حق مالکیت، حق رای، حق کار، حق آموزش و پرورش، حق تحصیل، حق دستمزد برابر در ازای کار برابر، حق مشارکت در قراردادهای قانونی، حق حضانت و سرپرستی، حق ازدواج و حق طلاق و حقوق دیگری از این قبیل از جمله حقوقی هستند که زنان در جامعه معمولاً از آن برخوردارند و تعداد زیادی از زنان نیز از این حقوق آگاه هستند. اما این حقوق دیگری نیز برای زنان وجود دارد که شاید اکثر زنان از آن بی‌اطلاع باشند که در شماره بعدی نشریه، به آن‌ها خواهیم پرداخت اما در این شماره ابتدا به حق مالکیت زنان در جامعه می‌پردازیم حق مالکیت یکی از اساسی‌ترین حقوق ابتدایی هر انسانی به شمار می‌رود و در قانون مدنی نیز به

قله‌های فتح شده‌ای که زنان پس خواهند داد

- مسعود باژیان -

یکی از موضوعاتی که باعث پیشرفت بشر از گذشته تا کنون شده است ثبت تجربیات افراد در قالب کتاب، مقاله، یادداشت، خاطره‌نگاری و... بوده است. اشتراک تجربیات بشر با یکدیگر باعث شد چرخه تکرار به حداقل برسد و افراد در مسیر رشد در کوتاهترین زمان ممکن قرار گیرند و اهمیت آن، امکان دسترسی افراد زیادی به این منبع و اطلاعات است که به لطف ساخت دستگاه چاپ و صنعت نشر

یکدیگر است.

امروز نکته‌ای که اهمیت پیدا می‌کند این است که زنان بتوانند در کنار یکدیگر رشد کنند و به یکدیگر یاری رسانند. زیرا همیشه یک انجمن بسیار قوی تر از یک گروه و یک گروه بسیار قوی تر از یک فرد است. این موضوع میتواند باعث جهش جایگاه زنان در کسب و کار در حوزه‌های مختلف شود.

اگر امروز زنان فضای ایجاد شده امروز را مغتنم نشمارند و بخواهند و بصورت انفرادی تمام قله‌ها را فتح نمایند و فرصت‌ها را در اختیار یکدیگر قرار ندهند به سرعت زیادی فضای ایجاد شده کوچک و کوچکتر خواهد شد تا جایی که قله‌های فتح شده نیز از شما پس گرفته خواهد گرفته شد.

فراهم شده است. با این حال سرعت دسترسی افراد به کندی پیش می‌رفت و بسیاری از جوامع به طور مناسب به این منابع دسترسی نداشتند.

با ظهور اینترنت بر پایه ایجاد شبکه‌ای گسترده در اشتراک گذاری اطلاعات انقلابی بزرگ همچون صنعت نشر رخ داد و دسترسی به اطلاعات را با سرعت نور برای همه جوامع فراهم نمود.

امروزه اهمیت این دو موضوع یعنی اشتراک گذاری اطلاعات و شبکه سازی افراد با یکدیگر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. لذا یکی از موضوعاتی که باعث رشد جامعه زنان شده و می‌تواند در آینده با قدرت بیشتری به پیش برود شبکه سازی گسترده با یکدیگر و اشتراک گذاری اطلاعات و تجارب آنها با