

# زن و اجتماع

دوهفته نامه فرهنگی و اجتماعی ■ دور جدید-سال شانزدهم ■ شماره ۱۵۷ ■ ۸ صفحه ■ دوشنبه ۱۲ مهرماه ۱۴۰۰ ■ قیمت ۲۰۰۰ تومان

همه‌گیری کرونا و تاثیر آن بر برابری جنسیتی

## زنان در مواقع بحرانی آسیب پذیرتر هستند

### تصویری از فوتبال زنان جایزه سال را گرفت

دفتر تسهیل‌گری محله بنی هاشم خبر داد:

## هنر کودکان کرمانی بر روی دیوار محله

با تعیین سقف برای مهریه

## مهریه مورد بی‌مهری قرار می‌گیرد؟

میشم ثمرخی مدیر موزه صنعتی خبر داد:

## کرمان میزبان ۱۲۱ اثر فاخر هنری

مریم افراش، مربی و کارشناس ورزش مطرح کرد:

## مادران شاد؛

## خانواده‌های با نشاط

عکس: مسعود بازاریان

میدونه محبوبترین نشریه کرمانه کدومه؟! 

[www.teetr.ir](http://www.teetr.ir)



## تصویری از فوتبال زنان جایزه سال را گرفت



صحنه‌ای است که می‌توانم شکار کنم و نشان بدهم چطور می‌شود یک نیروی انتظامی را آنجا بگذارند که ۹۰ دقیقه بایستد که کسی سمت آن دیوارها نرود و نتواند بازی را تماشا کند اما همان مامور می‌تواند بازی این است و قرار است فوتبال و ورزش زنان مملکت را پوشش بدهیم را اجازه نمی‌دهند عکاسی کنیم؛ مگر ما قرار است چه کنیم؟ همین مسئله باعث شد تا من آن عکس را بگیرم و بعدش هم تصمیم گرفتم منتشر کنم و برای جشنواره بفرستم.

هستند، در ورزشگاه حضور دارند و بازی را تماشا می‌کنند و فقط ما را اجازه ندادند که وارد شویم؛ با خانم موسوی نایب رئیس فدراسیون فوتبال صحبت کردم و به لطف ایشان توانستیم با همراهی چند نفر دیگر از عکاسان وارد ورزشگاه شویم. ما مگر قرار است چه کنیم که راه‌مان نمی‌دهند؟ من وقتی وارد ورزشگاه شدم، این صحنه را دیدم و گفتم این بهترین

فقر رسانه و تصویر بود و هیچکس نبود که بخواهد از بازیکنان فوتبال زنان عکاسی کند ما به سیرجان رفتیم و دیدیم عملاً روزی که ما رسیدیم گفتند که بخشنامه‌ای آمده که ورود آقایان ممنوع است و اجازه نمی‌دهند و نگذاشتند در نیمه اول وارد ورزشگاه شویم، اتفاقاً دیدیم که رئیس هیات فوتبال سیرجان به اضافه مدیرعامل تیم و دبیر و روابط عمومی هیات که همگی آقا

جایزه نشان عکس سال مطبوعاتی ایران، به عکسی از آریا جعفری از فوتبال زنان ایران رسید که او تصویر زیبایی را از جدال تیم‌های سپاهان اصفهان و شهرداری سیرجان در لیگ برتر فوتبال زنان به ثبت رسانده بود و این اثر با انتخاب هیات داوران، نشان عکس سال مطبوعاتی ایران را به دست آورد. آریا جعفری درباره این عکس به ورزش سه چنین گفته: فوتبال زنان واقعا دچار

انیسه خزعلی معاون امور زنان و خانواده رییس جمهور

## امام خمینی (ره) موافق حق طلاق برای بانوان بودند

زنانی که فرزندان کوچک دارند گاهی اوقات این است که در منزل و در کنار فرزندان اقدامات اجتماعی خود را انجام دهند. دورکاری هم به لحاظ اقتصادی به نفع دولت است و هم برای زنان شرایط بهتری را فراهم می‌کند تا در کنار فرزندانشان کارهای اجتماعی خود را انجام دهند. او افزود: خانم‌ها باید با آرامش کار کنند و هر چیزی که آرامش آنها را به هم بریزد را حذف کرد؛ مثال حذف مهدکودک‌ها از محل‌های کار لطمه زیادی به کار کردن خانم‌ها زد. مسئله حایز اهمیت دیگری که در اولین کنفرانس خبری خانم خزعلی مطرح شد تاکید بر بهبود شرایط زندگی زنان سرپرست خانوار بود.

معاون امور بانوان خانوار ریاست جمهوری با استناد به سخنان رهبری اظهار داشت: زنان سرپرست خانوار به فرموده مقام معظم رهبری عابله حکومت هستند و حکومت در برابر آنها مسئول است. از اولویت‌های نخست معاونت امور زنان و خانواده بحث زنان سرپرست خانوار است که در ابعاد مختلف اقتصادی، فرهنگی و اشتغال را شامل است. همه مطالباتی که زنان سرپرست خانوار را نگران کرده است، اولویت ما است و امیدوارم بتوانیم همه زنان سرپرست خانوار را بیمه کنیم.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: بعد از بیمه زنان سرپرست خانوار، کارآفرینی و ایجاد اشتغال مناسب در کنار فرزندان، دغدغه ماست و در نهایت فرهنگسازی هم اهمیت دارد. زیرا زنان سرپرست خانوار مواردی را از نوع نگاه جامعه و امنیت مطرح می‌کنند که آنگونه که باید نیست و این فرهنگسازی باید وجود داشته باشد که زن سرپرست خانوار مجبور نباشد خود را طور دیگری در جامعه نشان دهد.



دارد، یعنی حتی اگر قانون بگذارد و نتوانیم فرهنگ سازی داشته باشیم، باز کودکانی مورد معامله و اجحاف قرار می‌گیرند. لا زم است برنامه ریزی در این راستا از دو بعد فرهنگی و قانونی داشته باشیم. وی تا کید کرد: خیلی از مسایل را نمی‌توان با اب الی حل کرد و باید سبک زندگی و نوع نگاه عادلانه باشد و ظلم به فرزند چه پسر و چه دختر نباشد.

او درباره خبر کارنامه دانش‌آموزان که فقط به پدران ارائه می‌شود افزود: از آن ور آب می‌خواهند مسائل زنان را وارونه جلوه دهند. مساله کارنامه هم درست نیست که زنان نتوانند کارنامه بچه‌هایشان را بگیرند. اگر قصوری در این زمینه وجود داشته باشد، رسیدگی می‌کنیم.

معاون امور زنان و خانواده درباره دورکاری زنان در ایام کرونا و ادامه شرایط دورکاری برای آن‌ها ادامه داد: کرونا چالشی بود که به فرصت تبدیل شد؛ دورکاری باید در ادارات جدی گرفته شود و به خواست خانم‌ها در این موضوع احترام گذاشته شود در گذشته دورکاری در ادارات ما بود اما به رسمیت شناخته نمی‌شد. ترجیح

مورد زنان مطرح کرده است. وی در پاسخ به اولین سوال پیرامون حذف طرح غربالگری گفت: مسئله باید در کارگروه‌های تخصصی بررسی شود، مسائل مربوط غربالگری، کودک همسری و حضانت از موارد حساس و مورد توجه است و باتوجه به نظرات موافق و مخالف نیاز به بررسی در کارگروه‌های تخصصی را دارند. او همچنین در باره سیاست‌های جمعیتی اضافه کرد سیاست‌های جمعیتی ربطی به زن ندارد و مرتبط با کشور و خانواده است. باید برای تنظیم سیاست‌های جمعیتی، هر دو جنسیت را مدنظر قرار دهیم؛ جمعیت یکی از مسائل مهم است و زنان نقش محوری در این موضوع ایفا می‌کند.

خزعلی درباره کودک همسری با تاکید بر لزوم در نظر گرفتن بلوغ فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی و... در ازدواج، اظهار کرد: با هر نوع ظلمی که به زنان شود و طبیعتاً ازدواج قبل بلوغ که این ظلم را مضاعف کند موافق نیستیم. کارگروه‌هایی برای حل آن باید تشکیل شود. چه این ارتباط در قالب ازدواج و چه ارتباط‌هایی که قانونی نشده باشند در مرحله اول نیاز به کار فرهنگی

چندی پیش انیسه خزعلی به عنوان معاون امور زنان و خانواده رییس جمهور در دولت سیزدهم معرفی شد. او که پیش از آن به مدت چهار سال ریاست دانشگاه الزهرا را طی سال‌های ۱۳۹۱ الی ۱۳۹۵ به عهده داشته، متولد ۱۳۴۲ در قم و فرزند ابوالقاسم خزعلی عضو سابق مجلس خبرگان و رئیس سابق بنیاد غدیر می‌باشد. به نقل از وب سایت رسمی معاونت امور زنان نهاد ریاست جمهوری انیسه خزعلی در ۱۶ سالگی ازدواج کرده و طبق گفته خودش شرط تحصیل، فعالیت اجتماعی، شرط طلاق، شرط مکان زندگی را از همسرشان گرفته اند.

وی با بیان داستان ازدواج خود اضافه کرد: امام توصیه می‌کردند که شرط طلاق بگذارید و پدرم گفتند با شرط طلاق موافق نیستم اما اگر تو می‌خواهی موافق ام. وی با ذکر این خاطره تاکید کرد نمی‌توان مرز سنی برای ازدواج قرار داد و در این مساله رشد فکری بسیار مهم است. خزعلی در اولین کنفرانس خبری خود که در روز چهارشنبه ۲۹ شهریور برگزار شد مطالب جالبی در مورد مواضع و دیدگاه خود در

## ویژه

## آیامی تواند به وعده‌های طالبان راجع به زنان اعتماد کرد؟

هنوز حملات متعدد که از سوی طالبان به دختران دانش‌آموز در افغانستان و پاکستان شده از خاطر جهان پاک نشده شاید پررنگ‌ترین آن‌ها حمله به سرویس مدرسه و هدف مستقیم قراردادن ملاله باشد. ملاله یوسف‌زی دختر پاکستانی زمانی که تنها ۱۵ سال داشت مورد هدف مستقیم گلوله طالبان قرار گرفت تنها جرم او رفتن به مدرسه و تشویق دوستانش به سوادآموزی بود. طالبان با قبول مسئولیت این ترور او را مجدداً به مرگ تهدید کرد. ملاله به بریتانیا پناهنده شد اما با روی کار آمدن مجدداً طالبان در افغانستان نگرانی جوامع بین‌المللی از تند روی‌های طالبان شدت گرفته است. ملاله در مصاحبه‌ای که اخیراً با نیویورک تایمز انجام داده صراحتاً نگرانی خود را از روی کار آمدن طالبان و سوادآموزی دختران افغانستان بیان کرده است. گرچه طالبان ادعا تغییر دارند اما عدم حضور زنان در کابینه و اطلاعیه‌هایی که طالبان در مورد قوانین جدید در مورد زنان از داخل افغانستان منتشر می‌شود تغییری در نگرش و عملکرد طالبان را نشان نمی‌دهد. فراخوان طالبان از پسران برای بازگشت به مکتب مهر تاییدی بر این ادعاست. در دو دهه اخیر با فراهم شدن زمینه تحصیل در رشته‌های مختلف و مهارت آموزی، نوید یک زندگی نرمال برای زنان افغانستانی بود اما با تغییرات بوجود آمده رویای بسیاری از زنان افغانستانی دست نیافتنی به نظر می‌رسد. نکته مهمی که نباید در این میان فراموش شود تغییر نسل دختران و زنان افغانستانی است که گرچه هنوز به شدت تحت تاثیر جامعه مردسالارانه هستند اما بسیاری از اعمالی که طالبان بیست سال پیش بر زنان روا می‌داشتند در نسل امروز افغانستان (چه زن و چه مرد) قابل قبول نیست چنانچه شاهد تظاهرات هر چند کم و کوچک اما از جانب زنان برای دفاع از حقوق خود هستیم. جسارتی که در تصور زن نسل قبل ظهور نداشت ولی نسل کنونی آن راجز حقوق اولیه و مسلم خود می‌داند. تاریخ بر آنچه به زنان امروز افغانستان می‌گذرد گواه خواهد بود.

## زبان

و ایجاد اشتراک به وجود آمدند. پس اگر هر کدام از ما به شیوهی دلخواه‌مان از آن استفاده کنیم به ماهیت و ارزش آن ضربه می‌زنیم.

زبان پویا و قابل تغییر است و در طول تاریخ همیشه به سمت سادگی پیش رفته است اما شیب نمودار این تغییرات این قدر تند است که به زودی هر کدام از ما صاحب یک زبان منحصر به فرد می‌شویم و مشکلات ارتباطی بیش از پیش خواهند شد.

اگر ما رو همراهی کنید در شماره‌های بعد درست نوشتن را با هم یاد می‌گیریم و تمرین می‌کنیم.

گفتاری و حضوری است اما سوال این است که چرا باید درست بنویسیم؟

غلط‌های املائی و نگارشی از ارزش و اعتبار متن کم می‌کنند و معنی متن را تغییر می‌دهند. به عنوان مخاطب اگر در متنی که می‌خوانید غلط‌های املائی ببینید به ارزش و اعتبار نویسنده و متن شک نمی‌کنید؟ مغز انسان آن چیزی را که مدام ببیند نهادینه می‌کند. دیدن زیاد غلط‌های املائی باعث می‌شود که چشم و ذهن ما به شکل غلط کلمات عادت کند.

بهتر است بدانیم که زبان‌ها برای ارتباط بهتر و بیشتر

## چرا باید درست بنویسیم؟

از آن جایی شروع می‌شود که امروزه اکثر ما به نوع جدید و خودساخته‌ای از زبان رسیدیم و از آن دفاع هم می‌کنیم. اگر دقت کنیم متوجه می‌شویم که در حال حاضر غلط‌های املائی و نگارشی خیلی بیشتر شدند و خیلی بیشتر از قبل به چشم می‌آیند.

این موضوع به تنهایی جای بحث دارد اما به طور کلی و خلاصه دلیل این همه غلط جایگزینی بیش از پیش راه‌های ارتباطی نوشتاری با انواع راه‌های ارتباطی



حسنا خوشرو

درست نوشتن اولین معیار و نشانه‌ی سواد هر فرد در زبانی است که به آن صحبت می‌کند، می‌نویسد، می‌خواند و تحصیل و تدریس می‌کند. غلط‌های املائی و نگارشی به خودی خود ایراد چندانی ندارند. ایراد



مزاخمت‌های مجازی  
آزارهای واقعی

**مهبشاد عسکری** - اگر شما اهل فضای مجازی باشید حتما تا کنون با پیام‌های درخواست ریپورت کردن به اکانت از طرف صفحات کاری مواجه شده‌اید. معمولاً این صفحات کاری که همگی حوزه فعالیتشان

در زمینه بانوان می‌باشد از کنار پیام‌های غیر مرتبط عبور می‌کنند تا جایی که کار به استخوانشان برسد. با گسترش فضای مجازی، پای مزاخمت‌های خیابانی به فضای مجازی نیز باز شده و متلک‌پرانی‌ها هم به نحوی به روز شده و در صفحات مجازی جلوه‌نمایی می‌کنند. با گسترش ویروس کرونا و تعطیلی گاه و بی‌گاه اجباری اصناف و لزوم ادامه

کسب‌وکارها در فضای مجازی و فروش آنلاین، آنچه باعث آزار بسیاری از بانوان صاحب کسب و کار شده مزاخمت‌های مجازی است که افراد با داشتن اکانت‌های جعلی یا واقعی با درخواست‌های غیرمترعارف اسباب آزار بانوان در این حوزه را فراهم می‌کنند. طبق گفت‌وگویی که نشریه زن و اجتماع با چند تن از بانوان کارآفرین فعال در اینستاگرام در این باره انجام داده، همگی

معتقد بودند زمانی که اکانت یک صفحه مربوط به فروشگاه و یا به عبارت ساده‌تر کاری می‌باشد، پیام‌های خصوصی بی‌ارتباط به صفحه فروشگاه علاوه بر آزار روحی باعث کند شدن فرایند فروش می‌شود. آنچه مسئله را پراهمیت‌تر می‌کند عکس‌العمل فرد مزاحم است با دریافت پیام تذکر معمولاً یا فراتر گذاشته و حملات تندتری را انجام می‌دهند. اگر چه هر روزه شاهد انتشار اخباری

بر جرم انگاری فضای مجازی و تعیین مجازات برای آن هستیم و حتی بیش از این برای مزاخمت‌های خیابانی نیز مجازات‌هایی در نظر گرفته شده بود اما گویا هنوز تا باور جرم بودن ایجاد مزاخمت برای بانوان راه طولانی در پیش است. در آخر جای بسی تاسف دارد که هنوز عده‌ای آزارهای کلامی را به عنوان آزار تلقی نمی‌کنند و با شوخی به تکرار و بازگو کردن آن می‌پردازند.

دفتر تسهیل‌گری محله بنی‌هاشم خبر داد

## هنر کودکان کرمانی بر روی دیوار محله



عکس: دفتر تسهیل‌گری محله بنی‌هاشم

در طول تاریخ از هنر به عنوان ابزاری برای برقراری ارتباط، ابزاز وجود، تعامل گروهی، تشخیص و حل تعارض استفاده شده است. برای هزاران سال، فرهنگ‌ها و ادیان در سراسر جهان استفاده از بت‌ها و جذابیت‌های حکاکتی و نقاشی مورد توجه بوده است و در موارد مختلف از آن‌ها استفاده شده است.

پرسش از چگونگی آفرینش اثر هنری در فضاهای شهری ما را به ورطه‌ی گسترده‌ای از معانی مفاهیم و رویکردها می‌کشاند که نیازمند نگاهی چندجانبه است. شهر بستر و مکانی برای زندگی است، از این رو هنر باید زاینده‌ی تعامل اجتماعی باشد. شهر با هنر ارتباط دیرینه‌ای دارد، تعارف

متعددی از هنر شده است اما توافق و تعریف معینی شکل نگرفته است، به گفته هربرت رید، اثر هنری عبارت از نقشی است که متأثر از حساسیت باشد. هنر یعنی آوردن پیام و بیان حس و زیبایی یعنی تناسب اجسام، سطوح شکل‌ها و رنگ‌ها. وقتی شهر یا حتی محله جدیدی ایجاد می‌شود، نیازمند جلوه جدیدی نیز هست. و می‌توان به جمله قدیمی، «یک عکس هزار کلمه است»، نشان دهنده تأثیر مهمی است که هنرها و بیان خلاقانه در درک و ارتباطات انسان دارند. جلوه‌ای که بتواند هویت را احیا و بافت انسانی را به حیات شهری پیوند دهد. محلات نیز میدانی برای بروز، نمایش و آثار هنر عام است. نوعی راهکار برای افزایش مشارکت، احساس

تعلق به فضا که وفاق اجتماعی را افزایش می‌دهد. از این رو ایجاد جنبه‌های بصری با الگوهای مشارکتی می‌تواند ساکنین را در شکل دادن به فضای زندگیشان ترغیب کند.

خلاقیت و هنر کودکان و ساکنین محله بنی‌هاشم را در دیوار پارک بوستان نرگس می‌توانیم مشاهده کنیم. ساکنین محله بعد از پیشنهاد در مورد اجرای پارک، حال از هنرهای خود که بر روی کاغذ آورده بودند، با همکاری و مشارکت یکدیگر بر روی دیوار نقش آفرینی کردند. هنرهایی که برگرفته از آرزوها، امیدها و نگاه به آینده نشأت گرفته بود. هر کدام از این نقش‌ها رویاهای کودکانی است که دوست

داشتند به واقعیت تبدیل شوند. در بین این نقش‌ها، بال‌های عدالت خودنمایی می‌کند و نقشی که بر خواسته از روح بزرگ و عدالت طلب این کودکان برخاسته است، می‌خواهند تصویری ثبت کنند که آن‌ها را به دنیای آزادی و رهایی از هرگونه زشتی و تبعیض می‌برد. دنیایی که رویاهای خود را با آن ساخته‌اند.

کودکان محله بنی‌هاشم همه را دعوت کردند تا به این پویش بپیوندند، بال‌هایی که برای تحقق رویای عدالت در شهر روی دیوار نقش بسته‌اند. آن‌ها از همه دعوت می‌کنند تا در این سفر به دنیای آرزوها و امیدهای کودکی آن‌ها را همراهی کنند. کودکان این سرزمین با بال‌هایی رها و آزاد،

## پیشنهاد

## رنگ‌های مناسب پادشاه فصل‌ها

**علی رحیمی** - معمولاً در فصل‌های سرد سال برای القای حس گرما از رنگ‌های گرم استفاده می‌شود. قرمز و نارنجی با توجه به رنگ پوست اکثر ایرانی‌ها پرچم داران اصلی رنگ‌های گرم در فصل زمستان هستند.

این دو رنگ به راحتی با رنگ‌های هم خانواده خود که طیف بزرگی از رنگ‌ها

را پوشش می‌دهند ست می‌شوند و می‌تواند به تیپ پرانرژی پاییزه برای شما به ارمغان بیاورد. اما اگر اهل ریسک کردن و استفاده از رنگ‌های شاد نیستید رنگ‌های خنثی برای شما بهترین گزینه هستند. رنگ‌های خنثی مثل خاکستری به

راحتی با طیف‌های رنگ آبی ست می‌شود و در عین حال که شما را شیک پوش نشان می‌دهد؛ شما را برای ست کردن اصلاً به زحمت نمی‌اندازد. وجه تمایز رنگ خاکستری با بقیه رنگ‌ها خاصیت فراگیری آن است. چنانچه بدون زحمت با تمام موقعیت‌ها و تمام فصول سازگاری دارد.

به طور کلی پیشنهاد زن و اجتماع برای انتخاب رنگ لباس‌های پاییزی

به شما شامل رنگ‌های تیره مثل رنگ شرابی، کبود، سرمه‌ایی و قرمز مایل به آبی، ارغوانی و مارسالا. رنگ‌های خنثی مثل قهوه ایی، خاکستری، خاکستری آبی، شتری و سیاه.

رنگ‌های با تن رنگ زمینی مثل بژ، سبز جنگلی، سبز تیره سدری و زیتونی. رنگ‌های گرم (براساس رنگ برگ‌های پاییزی) مثل رنگ قرمز تیره، نارنجی تیره، پرتغالی،

## نگاه

بانوان کارمند  
و حمایت‌های قانونی

۴ شهریور روز کارمند بهانه‌ای بود تا با نگاهی اجمالی به قوانین حمایتی از زنان شاغل، در بیابیم گرچه قانون‌گذار قوانینی به منظور حمایت از فرزندآوری و در جهت حمایت از مادران شاغل در نظر گرفته است اما در بسیاری از موارد کارفرمایان خصوصی از اجرای این قوانین شانه خالی کرده و حقوق مادران و گاه کودکان را نادیده می‌گیرند. در حال حاضر دو نوع مرخصی در قانون پیش بینی شده است که نوع اول مربوط به تمامی افراد و نوع دوم مرخصی مخصوص بانوان می‌باشد.

مرخصی اختصاصی بانوان

این قوانین که هم در قانون کار و هم در قانون خدمات کشوری به منظور حمایت از بانوان پیش بینی شده شامل مرخصی‌های بارداری و زایمان است که به عنوان «قانون ترویج تغذیه با شیر مادر» به تصویب رسیده است. قانون‌گذار مدت استفاده از مرخصی به منظور استراحت، بارداری، زایمان و شیردهی را ۹ ماه در نظر گرفته است. هم‌چنین مادران می‌توانند تا دوسالگی فرزند خود از کاهش ساعات کاری به منظور شیردهی استفاده نمایند. لازم به ذکر است که مرخصی دوران بارداری و زایمان و شیردهی همراه با حقوق است.

مواردی که گفته شد در قانون ترویج تغذیه با شیر مادر هم مشمول زنان کارگر و هم مشمول کارمندان دستگاه‌های دولتی می‌شود. بنابراین در این مورد هیچ تفاوتی بین کارگران و کارمندان زن وجود ندارد.

همچنین قانون‌گذار کارفرما را مکلف نموده تا متناسب با تعداد کودکان و با در نظر گرفتن گروه سنی آن‌ها مراکز مربوط به نگهداری از کودکان (از قبیل شیرخوارگاه، مهدکودک و...) را ایجاد کند.

برنزی، طلایی، خردلی، قهوه‌ای مایل به زرد و کرمی.

می‌توانید این رنگ‌ها را در لایه‌های مختلف پوشش خود استفاده نمایید. در سال‌های اخیر لایه لایه پوشیدن به شدت ترند شده و دست شما را برای انتخاب رنگ‌ها باز گذاشته است.

علاوه بر تیپ جذاب لایه لایه پوشیدن بهترین گزینه برای هوای متغییر پاییز است.





## سبزیجات؛ دشمن سرطان و افسردگی

سبزی‌ها از سالم‌ترین و بهترین گزینه‌هایی غذایی هستند که می‌توانید برای حفظ سلامت خود و دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم میزان مصرف آن‌ها را هر چه بیشتر افزایش دهید. شاید خوردن میوه و سبزیجات کافی و آماده کردن برنامه رژیم غذایی روزانه کار مشکلی باشد. اما هنگامی که شما عادت

به خوردن بیش از حد غذاهای ناسالم داشته باشید، احتمال دچار شدن به بیماری‌های جدی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان و افسردگی بیشتر می‌شود. دانشمندان در حال کشف غذاهای ناسالم و محصولات از قبل پخته شده تجاری هستند که احتمال وقوع افسردگی را افزایش

می‌دهد. غذاهای سالم مانند سبزیجات و غذاهای حاوی اسیر چرب امگا خطر افسردگی و سرطان را کاهش می‌دهند. اگر بخواهید سالم‌ترین غذای دنیا را انتخاب کنید، بی‌شک بهترین انتخاب سبزیجاتی هستند که برگ سبز تیره دارند. این سبزیجات سرشار از مواد مغذی هستند و پیداکردن آنها خیلی

هم سخت نیست. اسفناج، کلم کالی و برگ چغندر از جمله این سبزیجات هستند. دکتر جوئل فورمن در کتاب خود «پایان رژیم» به این گیاهان بمب سبز می‌گوید. بمب سبز غذاهایی هستند که بیشترین تأثیر را روی تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. این گیاهان به شدت ضدسرطان هم هستند. از جمله‌ی این گیاهان می‌توان به سبزی‌ها، انواع لوبیا، پیاز، قارچ، انواع توت و دانه‌ها اشاره کرد.

### با تعیین سقف برای مهریه

## مهریه مورد بی‌مهری قرار می‌گیرد؟



کار کارشناسی لازم روی آن انجام گیرد. «بهره‌وری فر افزود: «بررسی و جمع‌بندی نظر عمومی مجلس بر سر اهدافی که طراحان این طرح دنبال می‌کنند خیلی زمان‌بر است و به این زودی‌ها به نتیجه نمی‌رسد. برای تصویب این طرح باید دقت بیشتری با نگاه کارشناسان و اهل فن صورت گیرد و شتابزده عمل نشود. ما نباید در زمینه حقوق زنان که نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و در حوزه‌های مختلف در نظام حاکمیتی و غیرحاکمیتی و فرزندپروری دارای نقش بسیار مهم و مؤثری هستند با عجله تصمیم‌گیری کنیم.»

البته این طرح مخالفانی دارد از جمله رئیس فراکسیون زنان مجلس که در باره تعیین سقف برای مهریه می‌گوید: «مسئله تعیین میزان سکه مورد نظر نیست. مسائل زنان و خانواده در موازنه حقوق باید توأم با رویکرد اصولی، منطقی و کارشناسی دنبال شود.»

بسیاری از فعالان حقوق زنان گرچه معتقدند که مهریه در برخی موارد زندگی مشترک را به میدان طلبکاری و بدهکاری تبدیل کرده اما اگر طراحان و حامیان این طرح حقیقتاً به دنبال تحکیم بنیاد خانواده هستند مسائلی چون حق حضانت فرزندان، حق خروج از کشور و حق تحصیل و کار بانوان نیز در این طرح لحاظ می‌شد.

و در صورتی که زوجه خواهان دریافت مهر خود باشد با مراجعه به واحد اجرای احکام نسبت به تقاضای خود اقدام کرده و دیگر نیازی به بررسی پرونده در دادگاه نخواهد بود. از جمله کمیسیون‌های تأثیرگذار در تصویب یا رد یک طرح در مجلس شورای اسلامی کمیسیون اجتماعی مجلس است که کمیته تخصصی جایگاه و منزلت زنان نیز در این کمیسیون فعال است، بهره‌وری فر، دبیر کمیسیون اجتماعی مجلس در باره این طرح گفت: «اصلاح قانون مهریه هنوز در دستور کار کمیسیون اجتماعی مجلس قرار نگرفته است، منتهی اواخر سال ۹۹ که این طرح به کمیسیون رفت، قرار شد به کمیته جایگاه و منزلت زن برود و در آنجا از کارشناسان مربوطه دعوت شود و

سکه تعیین کردند تا با تقسط مابقی اقساط مهریه ورودی‌های زندانی‌های مهریه به زندان‌ها کاهش پیدا کند اما با افزایش بی‌رویه قیمت سکه، طرح تعیین سقف سکه ۱۴ در مجلس شورای اسلامی مطرح شده است.

در حقیقت زمستان ۹۹ طرح اصلاح قانون مهریه از سوی نماینده مردم نجف‌آباد با هدف کاهش میزان ورودی‌های زندان به دلیل افزایش قیمت سکه و عدم توانایی در پرداخت آن از سوی زوج وارد دستور کار کمیسیون حقوقی و قضایی مجلس شد.

طراح اصلاح قانون مهریه، می‌گوید: «چنانچه این طرح تصویب شود، حداکثر ۱۴ سکه برای مهریه می‌توان پیش‌بینی کرد تا از روند افزایشی آن جلوگیری شود

زینب عسکری - طی روزهای اخیر بحث تعیین سقف مهریه در محافل خبری، خبرساز شد. همگی به خاطر داریم در سالهای گذشته مهریه‌هایی تعیین می‌شد که بیشتر جنبه چشم و هم چشمی داشت و با جمله "معروف مهریه را چه کسی داده و چه کسی گرفته" همراه بود اما بعد از مدتی که این مهریه‌ها طلب و زوج ملزم به پرداخت و در صورت نداشتن استطاعت مالی مجبور به تحمل حبس شد، راهکارهای متعددی برای جلوگیری از زندان رفتن مرد و تحمیل خانواده‌ها به تعیین مهریه منطقی و مقول صورت گرفت. از جمله این راهکارها در ابتدا بیان شد واژه عندالمطالبه به عنداستطاعه تغییر پیدا کند و سقف پرداخت نقدی را ۱۱۰

### نظافت

## استفاده از سفیدکننده‌ها و نکات ایمنی هنگام استفاده از آن‌ها



یکی از مطالعات اخیر نشان می‌دهد که استفاده از محصولات سفیدکننده، حتی یک بار در هفته، خطر ابتلا به بیماری انسدادی ریوی مزمن را حدود ۳ برابر بیشتر می‌کند. حال با همه‌گیری بیماری کرونا و لزوم گندزدایی از سطوح، رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از سفیدکننده‌ها اهمیت بیشتری یافته است.

این ترکیبات در محصولات پاک‌کننده و شوینده رایج با بیماری‌های تنفسی از جمله آسم مرتبط هستند؛ ترکیبات سفیدکننده، آمونیاک یا ترکیبات چهار اتمی آمونیاک (نوعی ضد عفونی‌کننده)، فتالات و بسیاری از ترکیبات آلی فرار. این موسسه می‌گوید که ترکیبات شیمیایی مضر می‌توانند در محصولات بر پایه سفیدکننده و ضد عفونی‌کننده‌ها وجود داشته باشند. مقامات مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا می‌گویند که این ترکیبات شیمیایی می‌توانند از طریق پوست یا از طریق استنشاق به درون بدن راه پیدا کنند و اثرات مخربی داشته باشند. از آنجایی که بیشتر ما به طور منظم خانه‌هایمان را تمیز می‌کنیم، یاد گرفتن اصول صحیح و ایمنی لازم برای تمیز کردن بیخطر خانه ضروری است. متخصصان توصیه می‌کنند که موقع خانه‌داری حتماً این نکات را جدی بگیرید: پوشیدن دستکش، لباس آستین بلند، عینک ایمنی، ماسک استاندارد و دیگر ابزارهای محافظتی و همچنین کار کردن در محیطی که دارای تهویه مناسب باشد. بعضی از محققان حتی می‌گویند که استفاده از جوش شیرین و سرکه به عنوان ترکیبات طبیعی و بیخطر، می‌تواند برای تمیز کردن بسیاری از سطوح خانه کافی باشد.

### مالی



## استقلال مالی زنان و جایگاهش در دنیای مدرن

برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری خوب یکی از راهکارهای عنوان شده از سوی کارشناسان برای مدیریت مالی است. صرف‌نظر از جنسیت هر فرد باید برای ثبات مالی خود تلاش کند تا بر روی زندگی خود تسلط داشته باشد و بتواند در مواجهه با شرایط غیر مترقبه قادر به تأمین نیازهای خود باشد این مسئله از این رو در زنان اهمیت بیشتری دارد که زنان مستقل می‌توانند منبع الهام دیگر زنان باشند و اغلب این زنان اعتماد به نفس بیشتری با شرایط پیش‌بینی نشده روبرو می‌شوند.

در بسیاری از کشورهای توسعه یافته استقلال مالی زنان را یکی از شاخص‌های مهم و اثرگذار در ارتقای سطح زندگی بشماره آورده‌اند. زیرا اکثرخانم‌ها متاهل بخشی از درآمد خود را به آموزش بیشتر و متنوع‌تر برای کودکان خود اختصاص می‌دهند و بانوان مجرد نیز به سرمایه‌گذاری و پس‌انداز علاقه بیشتری دارند.

باگذشت سالیان و تغییر در نگرش زنانه و مردان دیدگاه جهان به زنان و استقلال مالی آن‌ها دچار دگرگونی شد از طرفی با امکان اشتغال زنان در جامعه اختیار حقوق و درآمد زنان تا حد زیادی به خود ایشان واگذار و طرز فکر سنتی که در آن زن حقوق خود را در اختیار همسرش قرار می‌گذاشت منقضی شد.

زمانی بود که زنان از مسائل مالی دور بودند و حتی اگر املاک یا ارثی به آن‌ها می‌رسید، اختیاری در دخل و تصرف آن نداشتند.

زنان مدرن این چنین مواردی را قبول نکردند و با دست گرفتن مالی که خود به دست آورده بودند به استقلال مالی دست پیدا کردند اما استقلال مالی به این معنا نیست که فرد چقدر پول دارد بلکه شامل تمام موارد تصمیم‌گیری عاقلانه راجع به پول است.





عنوان کتاب:

## خودت باش دختر

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: هدیه جامعی

(این کتاب از مترجم های دیگر هم در بازار موجود است)

خودت باش دختر یک کتاب با روایت هایی از خاطرات دوران نوجوانی

نویسنده است که به صورت کاملا ملموسی نوشته شده و این نگارش صمیمانه باعث شده است مخاطب بتواند به خوبی با کتاب ارتباط برقرار کند.

نویسنده ی کتاب، ریچل هالیس، به عنوان بنیانگذار یک سبک جدید برای رشد عزت نفس و رشد فردی برای بانوان شناخته میشود.

ریچل در خانواده ای با مشکلات زیاد به

دنیا آمد و پس از گذراندن دورانی سخت کتابی را نوشت که در آن دختران و زنانی را که احساس خوشبختی نمی کنند مخاطب قرار داده است.

نویسنده تلاش کرده است تا به مخاطب بگوید: من هم در شرایطی که سختی ها غالب بوده اند بوده ام اما در نهایت این خود ما هستیم که باید دروغ های رایجی که به ما گفته شده است را فراموش کنیم و در نهایت

به عزت نفس و احساس خوشحالی برسیم.

خودت باش دختر، در ۲۰ فصل تألیف شده است و هر فصل یکی از دروغ هایی که به صورت روزمره هر شخص به خودش می گوید و مانع پیشرفت فردی هستند را بازگو می کند و در آخر هر فصل هم چند راهکار به مخاطب پیشنهاد میکند تا در تله ی عادت به مفاهیم غلط ذهنی اش نماند.

میثم ثمرخی مدیر موزه صنعتی خبر داد

# کرمان میزبان ۱۲۱ اثر فاخر هنری



حدیث کریمی فر

روزنامه نگار

به بهانه مراسم افتتاح نمایشگاه «ارمغان» که در عصر چهارشنبه ۱۰ شهریور صورت گرفت، با مدیریت موزه صنعتی (میثم ثمرخی) گفتگویی داشتیم. در این رونمایی آثار هنرمندان صاحب نام ایران نمایش داده شد.

■ برای اولین سوال بعد از یک تعطیلی چند ماهه مسیر رسیدن ۱۲۱ اثر هنری به کرمان چگونه بود؟

یکی از بزرگترین و اصلی ترین وظیفه موزه ها در دنیا تقویت گنجینه آثار آن هاست.

این مسله سالها مهم ترین دغدغه مجموعه موزه صنعتی بوده که متأسفانه به دلیل عدم وجود منابع مالی در این خصوص محقق نشده است... در دو سال اخیر با پیگیری های متعدد مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی کرمان، مجموعه وزارت خانه را متقاعد کرده ایم تا در این خصوص فکری اندیشیده در نهایت زمانی که مجموعه اهدایی بانومینزه میرعمادی که خود هنرمندی کرمانی الاصل هستند به میان آمد؛ مسیر برای اهدایی بخشی از این آثار به موزه کرمان هموار شد چرا که از قبل کرمان سهم خواه و مطالبه گر این آثار بود. هم چنین بنا به درخواست مرحومه منیژه میرعمادی و همسرشان دکتر جمشید ناصری این آثار ارزشمند به موزه هنر های معاصر کرمان اهدا شد.

■ این مجموعه آثار هنری بیشتر از کدام هنرمندان است؟

۱۲۱ اثر نقاشی و مجسمه از بزرگان هنر ایران که در میان شان نامهایی آشنا چون (احصایی، تناولی، کلانتری، آغداشلو...) می بینیم، که قریب ۱۵ میلیارد تومان تخمین زده شده است.

■ با توجه به ارزشمند بودن این آثار مراسم افتتاحیه چگونه بود؟

این آثار طی مراسمی با حضورمدیر کل دفتر هنرهای تجسمی وزارت فرهنگ و ارشاد

اسلامی، نماینده مردم کرمان در مجلس شورای اسلامی، معاون سیاسی امنیتی استاندار، استاندار کرمان، مدیرکل فرهنگ و ارشاد استان، رییس موزه هنرهای معاصر تهران، روسای انجمن های هنری و تعدادی از هنرمندان شاخص استان برگزار شد. البته به دلیل محدودیت های کرونایی مراسم رونمایی آثار چون گذشته نبود. امیدواریم کرمان میزبان خوبی برای نمایش و نگهداری این آثار باشد.

■ در سال های مدیریت شما در موزه چه اقداماتی انجام گرفته است؟

کارهای مهمی در ساختار موزه انجام شده که در گذشته برخی دوستان انجام چنین کارهای را غیر ممکن می دانستند! مثل مرمت موزه، مرمت آثار، برپایی نمایشگاه های خارجی و ایجاد کافه کتاب در مجموعه موزه که در طی این سال ها با همت جمعی، همه ی این موارد میسر شد.

■ پروسه مرمت آثار موزه به چه صورت بود؟

در ابتدا با مدیر هنری ارشاد کرمان مرمت آثار را مطرح کردیم با جلسات متعدد که با مدیرکل وقت ارشاد و استاندار داشتیم یک بودجه یک میلیاردی تامین شد که در ابتدا کارگاه مرمت موزه تجهیز شد. ۸۰ درصد آثار موزه نیاز به مرمت داشتند چرا که سهوا برچسب اموال را بر روی خود اثر

زده بودند که به دلیل انفجالات شیمیایی باعث تخریب آثار شده بود! زیبایی بصری هم که از ملزومات موزه است. تعداد زیادی قاب های آثار نیاز به تعویض داشتند همه ی آثار سهراب چوی فلزی و قدیمی بودند تبدیل به قاب های چوبی شدند. همه ی این موارد تحت نظر کارشناسان مرمت آثار موزه با رعایت پروتکل های جهانی با بهترین کیفیت رنگ ها، رزین ها و فیکس کننده ها صورت گرفت.

■ یکی از اتفاقات مهم در طی ان سال ها برپایی نمایشگاه تونی کرگ بود؛ دعوت این هنرمند برجسته اروپایی چگونه بود؟

در این سال ها نمایشگاه آثار خارجی داشتیم شامل پوستر و نقاشی و مجسمه از هنرمندان خارجی، اما اوج آن ها نمایشگاه بین المللی تونی کرگ بود که پروسه ای وقت گیر بود؛ دو تا کارتنر (مجسمه های بزرگ) از آلمان به ایران فرستاده شد که با یک تیم حرفه ای چیدمان آثار انجام گرفت... سال بعد نمایگاه کرنش به حافظ آثار اوکرا داشتیم که او هم جز معروفترین هنرمندان اروپا است. کارهای اورجینال هنرمندان خارجی با حضور خودشان در کنار هنرمندان کرمانی همراه یک جو اکتیو در نگارخانه ها انجام گرفت.

■ در این سالها نمایش آثار هنرمندان

کرمانی به چه صورت بوده است؟

برای نخستین بار رویداد به تماشای بهاردر ایام نوروز با نمایش آثار هنرمندان (نقاشان کرمانی) در سال های متوالی برگزار شد که البته دو سال به دلیل شیوع کرونا و تعطیلی موزه میسر نشد! اولین رویدادهای هنرهای سنتی سالانه خوشنویسی که پنج دوره بود در موزه صنعتی برگزار شد.

■ ساعت کار موزه بر چه اساس و معیاری است آیا مانند دیگر استان های هم جوار است؟

هر موزه ای بر اساس شرایط کاری و اجتماعی شهرش، ساعت بازدید را تنظیم می کند؛ مثلا موزه های اصفهان به دلیل ارامنه زیاد در این شهر روز یکشنبه تعطیل نیستند. موزه هنرهای معاصر کرمان هم بر اساس شرایط اجتماعی کرمان روز جمعه را تعطیل می کند چون مخاطب ما عصر جمعه نیست! قبل کرونا مثل بسیاری از موزه ها یکسره باز بودیم. البته اکثر موزه ها به دلیل مسائل امنیتی زمان مشخصی دارند مثلا در کرمان از ساعت ۷ عصر بیشتر نمی شود بازدید داشته باشیم.

■ ایجاد جذب برای مخاطب بیشتر بر عهده چه کسی یا چه نهادی است؟

وضعیت موزه های دیگر چون موزه هنرهای زرتشتیان، موزه دیرینه شناسی (فسیل شناسی) موزه ارتش، دفاع مقدس... هم همین گونه است یعنی مخاطب خاص خود را دارد! من اگر اهل هنر باشم این موزه را دوست دارم و به آثار کم نظیرش ارج می نهم. برخی موزه ها در دنیا به طور کلی توریستی هستند و به خاطر جاذبه های زیاد، مخاطبان بیشتری دارند. باید این واقعیت را بپذیریم که عامه ی مردم مخاطب آثار هنری نیستند، مردمی که دغدغه اقتصادی دارند بدون شک اولویت شان مایحتاج روزمره شان است. اما در هر صورت نقش تبلیغات و اطلاع رسانی از طرق رسانه های مختلف را نباید در جذب مخاطب نادیده گرفت.

## داستانک

### «بی پیرنگ»

فاطمه کاظمی

نویسنده نوجوان

باید در یک شب سرد بارانی اتفاق می افتاد، مثل تمام قصه های این شکلی

اما وسط مرداد ماه بود. هواسرد نبود، باران نمی بارید، و حتی ساعت هم نزدیک به نیمه شب نبود. زن لباس عجیب و غریبی پوشیده بود، ماتو شلوار ساده ای داشت نگاه نافذی هم نداشت!

دختر پشت ماینیتور نشسته بود و به نوبت کنسل شده ی مانیکورش فکر می کرد، زن که آمد داخل و سلام کرد دختر از هیروت فکر ناخن هایش بیرون آمد.

-بفرمایید

+به ماسالا می خواستم

میز کنار پنجره را انتخاب کرد و روی صندلی نشست، رو به دختر گفت: نزدیک یکساله که می گردم تو کافه های شهر، هر شب، همه جا دارم ماسالا می خورم.

دنبال یه طعم خاص می گردم. دختر سر تکان می داد و لبخند میزد، جوابی به ذهنش نمی رسید. سالن دار فنجان زن را روی میز گذاشت و گفت امیدوارم لذت ببرین. زن نگاهش کرد و گفت: حال مادرت خوبه؟

پسر جا خورد!

-خوبه ممنون. شما میشناسین مادرمو؟

+نه، شاید، فقط می دونم مریضه

می خوام باهاش صحبت کنم شمارشو بهم میدی؟

-گوشیم خاموش شده حفظ نیستم، اسمتونو بگیرم بهمش میگم

+مهم نیس براش نامه می نویسم، میدم به فرشته ها براش بیرن

پسر اخم هایش را توی هم کشید و رفت کنار دختر و زمزمه کرد:

-این زنه دیوونه س

+چرا؟ چی میگه؟

-بذار بره تعریف می کنم

زن جرعه ای آخر را سر کشید و بلند شد

پشت پیشخوان ایستاد و کارتش را بیرون آورد

-دیوونه نیستم پسر خوب، فقط دنیاام فرق داره. شاید پیدا کنیم اونی رو که بخواد این دنیا رو کشف کنه قبل اینکه من بمیرم

کارت کشید و رمزش را گفت.

دختر و پسر داشتند مبهوت نگاهش می کردند، قبل اینکه از در بیرون برود رو به دختر گفت:

ناخنای قشنگی داری عزیزم

حتی اگه نری مانیکور کنی قشنگن



عکس: حیدررضا قاسمی



## المپیک پر تعداد و کم مدال در مقابل درخشش بانوان پارالمپیک

در المپیک ۲۰۲۰ توکیو شاهد حضور بیشترین تعداد بانوان ایرانی در تمام ادوار این مسابقات بودیم. نجه خدمتی، آرمینا صادقیان، فاطمه کرمزاده، هانیه رستمیان در تیراندازی، حمیده عباسعلی و سارا بهمنیار در کاراته، نازنین ملایی در قایقرانی، ناهید کیانی در تکواندو، فرزانه فصیحی در دوومیدانی و ثریا آقایی در بدمیتون، ده نماینده ورزش

زنان ایران در المپیک توکیو بودند و اکثر اولین حضور خود در المپیک را تجربه کردند. اما متأسفانه حضور پر تعداد بانوان منجر به کسب مدال‌های پر تعداد نشد. المپیک این دوره برای ایران با حاشیه‌هایی نیز همراه بود از جمله این حواشی حضور دو بانوی ایرانی در تیم پناهندگان بودند. از سوی دیگر زهرا نعمتی، فرزانه عسکری، شهلا بهروردی را،

هاشمیه متقیان، ساره جوانمردی، سمیرا ارم، رقیه شجاعی، الناز داراییان، رایحه شهاب نیز بانوان پارالمپیک اعزامی از ایران را تشکیل می‌دادند. در نهایت کاروان پارالمپیک ایران با ۱۲ طلا، ۱۱ نقره و یک برنز در مکان دوازدهم جدول توزیع مدال‌ها قرار گرفت این نتایج باعث شد تا بهترین عملکرد تاریخ تیم پارالمپیک ایران در این دوره از مسابقات

رقم بخورد. بانوان پارالمپیک ایران با کسب سه مدال طلا کارنامه درخشان‌تری نسبت به بانوان المپیک از خود نشان دادند. ساره جوانمردی در رشته تیانچه بادی، هاشمیه متقیان در رشته پرتاب نیزه، زهرا نعمتی در رشته تیر و کمان، بانوان طلایی این دوره از مسابقات بودند. کاروان ایران با ۸۳ ورزشکار و مربی در ۱۰



رشته ورزشی در این بازی‌ها حضور داشت.

مریم افراش، مربی و کارشناس ورزش مطرح کرد:

## مادران شاد؛ خانواده‌ای با نشاط

دانستنی

همه با هم  
برای ورزش بانوان



۷۰ درصد از بیماری‌ها در اثر بی‌تحریکی به وجود می‌آیند. سرطان سینه، رحم، تخمدان و کیسه صفرا در بانوان چاق بیشتر دیده می‌شود. چاقی به دلیل اعمال فشار زیاد بر مفاصل تحمل‌کننده وزن بدن، به ویژه زانو، ران و مهره‌های پایین کمری، سبب تخریب مفصلی و در نتیجه ایجاد درد مفصل می‌شود. همه باید دست به دست هم بدهند و شرایط را برای ورزش بانوان فراهم کنند.

شهرداری‌ها می‌توانند با ایجاد فضاهای ورزشی خاص بانوان، احداث فضاهای ورزشی سرپوشیده و روباز همگانی با بهره‌گیری از مربیان تحصیل کرده در رشته تربیت‌بدنی و برگزاری و مسابقات تفریحی ورزشی گروهی و خانوادگی به مناسبت‌های مختلف و توزیع وسایل ورزشی ارزان قیمت در بین مردم و اتخاذ سیاست‌هایی از قبیل برگزاری ورزش صبحگاهی خاص بانوان نقش بسزایی در این امر مهم ایفا کنند. وزارت ورزش و جوانان با رایگان کردن ورزش‌های همگانی برای بانوان، تربیت مربیان بانو در گرایش‌های مختلف ورزش‌های همگانی، برگزاری مسابقات تفریحی ورزشی در میان بانوان، فعال سازی نقش رسانه‌های گروهی در ارتقای سطح فرهنگ گرایش به ورزش در میان بانوان و با ملزم کردن فدراسیون‌ها برای گسترش رشته‌های ورزشی آماتور در بین مردم با توجه به شرایط منطقه‌ای و اقلیمی می‌تواند شیوع این معضل را تا حدی کنترل کند. نقش رسانه‌ها در بخش فرهنگ سازی ورزش بانوان و اطلاع‌رسانی برنامه‌های ورزشی غیر قابل کتمان است. رسانه‌ها باید فرهنگ ورزش بانوان در جامعه را گسترش دهد تا به امری عادی بدل شود. نهادهایی مانند آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها، محیط زیست و استانداری‌ها با برگزاری بازی‌های بومی و محلی، برگزاری همایش‌های همگانی دوچرخه‌سواری، اسکیت، تیراندازی و اهدای جوایز جهت تشویق و ترغیب خانواده‌ها به امر مهم ورزش جلوی بی‌تحریکی بانوان را تا حدی بگیرند.

### مهشاد عسکری

دکتری تربیت بدنی، دارای مدرک استاد مربی از IFBB PRO، دارای مدرک مربیگری بین المللی فیتنس از IFBB، مدرس دانشگاه، کارشناس ورزشی صدا و سیما مرکز کرمان، مسئول آموزش کوهنوردی استان، مسئول کمیته حرکات اصلاحی استان، داور مسابقات پرش با اسب، مربی بدنسازی، آمادگی جسمانی، فانکشنال، فیتنس. تی.ار.ایکس، رزمی، برایونیک، ژیمناستیک، والیبال، مشاوره طرح‌های مدیریتی و بازاریابی، ارائه برنامه تمرینی، ارائه رژیم کاهش و افزایش وزن، همکاری با هیات ورزش روستایی و بازی‌های بومی محلی، مسئول کمیته حرکات اصلاحی استان، مسئول آموزش کوهنوردی استان، مدرس فعال دانشگاه پیام نور طی ۶ سال اخیر، این عناوین گوشه‌ای از فعالیت‌های مریم افراش، بانوی کرمانی است. نظر شما را به گفتگوی جذاب زن و اجتماع با این بانوی ورزشکار جلب می‌کنم.

### لطفا خودتون معرفی کنید.

مریم افراش هستم متولد ۱۳۶۷ در کرمان دارای مدرک فوق دیپلم کامپیوتر اما به دلیل علاقه زیاد به ورزش زمانیکه پسر ۶ ماهه بود تحصیل در رشته تربیت‌بدنی را آغاز و در حال حاضر دانشجوی ترم آخر دکتری تربیت‌بدنی هستم.

### با توجه تنوع رشته‌هایی که شما سابقه مربیگری در آن‌ها را داشته‌اید چه ورزشی به خانم‌ها پیشنهاد می‌کنید؟

به نظر من یک مربی خوب علاوه بر ورزشکار بودن باید یک مشاوره خوب هم باشد. اهداف، محدودیت‌ها، آسیب‌ها، شرایط زندگی و توانایی فردی هر شخص با شخص دیگر متفاوت است و مربی باید با علم به این تفاوت‌ها، فرد را به مسیر درست هدایت کند. با توجه به این تفاوت‌ها نمی‌شود یک ورزش خاص به همه پیشنهاد داد.

### آیا در حیطه کاری شما تبعیضات جنسیتی هم وجود دارد؟

خیلی زیاد. خیلی از موقعیت‌ها به دلیل زن بودن به من پیشنهاد نشده است. بانوان، مدیران بسیار توانمندی هستند اما به دلیل بعضی از ملاحظات نادیده گرفته می‌شوند. اما هیچ چیز آنقدر قوی نیست که در مقابل اراده کسی قرار بگیرد شاید کار را سخت کند اما بنده هرگز کاری نبوده که خواسته باشم و امتحانش نکرده باشم. همیشه در ذهنم این بوده که کاش به خانم‌ها موقعیت‌های برابر با آقایان داده شود تا توانایی‌های زنان مشخص شود.



عکس: مسعود بازرگان

### آیا مادر بودن باعث محدود شدن شما شده است؟

پسر ۴ ساله دوازده سال سن دارد اما من تحصیلاتم زمانی شروع کردم که او ۶ ماه داشت. گرچه وجود مادرم در این زمینه به من کمک کرده اما باز توجه به ورزش نکردن خانم‌ها به بهانه مادری برام قابل قبول نیست. بارها پیش آمده که رنتم کوه و برگشتم صبحانه پسر آماده کرده‌ام و او ساعت‌ها بعد از برگشت من از خواب بیدار شده. خانم‌های متاهل می‌توانند صبح‌های زود فعالیت‌های ورزشی خود را انجام دهند. بنده چون با زندگی متاهلی آشنا هستم تمام تلاش خود را انجام می‌دهم تا شرایط ورزش کردن شاگردانم را فراهم کنم. گاهی در کلاس‌های من خانم‌ها به همراه فرزندان‌شان حضور دارند. ورزش برای خانم‌ها امر مهمی به شمار می‌آید. برای رهایی از افسردگی‌های بعد از زایمان و برای داشتن خانواده‌ای با نشاط‌تر نیازمند مادران شاد هستیم و مادران با ورزش کردن قطعاً سالم‌تر و شادتر خواهند بود.

### لطفاً کمی از مادر بودن و انجام ورزش حرفه‌ای تعریف کنید.

تحصیلاتم برای بار دوم در زمان نوزادی پسر شروع شد و چند سالی هست که با پسر تنها زندگی می‌کنم. زمانی بود که

### خانم افراش اگر زمانی مجبور به انتخاب بین ورزش و کاری خارج از حیطه ورزش باشید انتخاب شما کدام گزینه خواهد بود؟ چرا؟

اگر دنیا را طرف دیگر بگذارند من باز هم ورزش را انتخاب می‌کنم. "ورزش حالمو خوب میکنه". حتی وقتی من در شرایط آسیب دیدگی ورزشی بودم هم ورزش حالم را خوب کرد.

### این حال خوب چجوری به وجود می‌آید؟

من شاگرانی از طیف‌های مختلفی دارم از زنان کارمند تا خانم‌های خانه‌دار و نوجوانان بین ۱۵ تا ۱۸ ساله و همیشه تاکید می‌کنم ورزش کنید چون موجودات ارزشمندی هستید و با ورزش به توانمندی‌های خود آشنا خواهید شد. هرگز کلمه نمی‌توانم را به زبان نیاورید. بعد از سه هفته متوجه تغییر در بدن خود خواهید شد و از توانمندی‌هایی که بدست آوردید احساس خوبی خواهید داشت. شاگردی دارم که مبتلا به سرطان هست و با توجه به شرایط فیزیکی و داروهای مصرف می‌کند برنامه ورزشی متناسب با خود را انجام می‌دهد و از ورزش به عنوان مکمل درمان بهره می‌برد.

### با توجه به اینکه شما مادر هم هستین

هم‌زمان درس می‌خواندم، کلاس زبان میرفتم در عین حال هفته‌ای سه روز در دانشگاه تدریس و پنج روز در هفته در پایگاه قهرمانی کلاس داشتم، از طرفی وظایف مادری هم جز شغل دائمی من بود. هر روز مسئولیت رفت و آمد پسر به مدرسه به عهده خودم بود اما هر روز ورزش انفرادی و شخصی خودم را هم انجام می‌دادم. وقتی به خانه می‌رسیدم با حجم زیادی از سوالات از سوی شاگردانم مواجه می‌شدم خیلی از پیام‌ها راجع به ایجاد انگیزه و تنظیم برنامه متناسب با شاگردانم بود که ملزم به اختصاص وقت جداگانه برای هر مورد بودم. من صبح‌ها زودتر بیدار می‌شوم و برای کل روز برنامه‌ریزی می‌کنم و شب‌ها دیرتر می‌خوابم. با ورزش بدنم تغییر کرد، من زایمان تجربه کردم و قاعدتا دچار چاقی شدم اما ورزش باعث تغییر در سبک زندگی در جهت بهتر شدنم بود. ورزش باعث صبوری و قدرتمند شدن جسم و روح می‌شود. چند روز پیش پسر با خوشحالی درباره اینکه مادرش ورزش می‌کند با دوستش صحبت می‌کرد و صحبت‌های پسر علاوه بر اینکه باعث خوشحالی من شد انگیزه‌ی مضاعف برای انجام فعالیت‌های ورزشی در من بود.

### به جز ورزش در زمینه‌های دیگه‌ای هم فعالیت داشته‌اید؟

به مدت ۴ سال مدیریت داخلی دو سالن زیبایی در کرمان را به عهده داشتم و اولین اکستنشن کار با موی طبیعی بصورت لیزری در کرمان هستم. برنامه‌ریز طرح‌های کسب و کار در زمینه مدیریت و بازاریابی ورزشی را هم انجام می‌دهم.

### آینده ورزش بانوان مخصوصاً ورزش حرفه‌ای بانوان را چطور ارزیابی می‌کنید؟

بدلیل خصوصیات منحصر به فرد زنان سرزمینم از جمله دقت و مسئولیت‌پذیری به همراه اراده قوی و قدرت پنهان آن‌ها و با توجه به رشد چشمگیر ورزش و تکنیک‌های ایجاد شده در ورزش، آینده ورزش را از آن بانوان سرزمینم می‌دانم.

### حرف آخر؟

همیشه زمانیکه به مرز ناامیدی میرسیدم پدرم می‌گفت: تفاوت تو با بقیه چیه؟ من با این جمله باز انرژی می‌گرفتم و سختی‌ها را پشت سر می‌گذاشتم. پدرم بزرگترین مشوق و مادر بزرگترین حامی من در زندگی بودند. مادرم در راستا وظایف مادری بزرگترین کمک من بودن تا بتوانم در این دوازده سال در کنار پسر باشم. همین‌جا از ایشان تشکر می‌کنم.



## تأثیر همه گیری کرونا بر امنیت شغلی زنان

زن و اجتماع- در حال حاضر شاهد سقوط اقتصادی و تأثیرات منفی آن بر برابری جنسیتی هستیم. طبق بررسی‌های انجام شده امنیت شغلی در زنان نسبت به مردان حدود ۱٫۸ برابر آسیب‌پذیرتر است. چنانچه حدود ۴۳ درصد از زنان‌های شغلی را زنان متحمل می‌شوند. با همه گیری کرونا زنان بیشتری مجبور به

استفاده از مرخصی بدون حقوق هستند و این مسئله زنان را آسیب‌پذیرتر کرده است. می‌دانیم که زنان و مردان در بخش‌های مختلفی مشغول به کار هستند اما در مواقع تعدیل نیرو، معمولاً زنان بیش از مردان در معرض خطر هستند. اگر بیکاری زنان در بخش‌های مختلف نسبت به مردان کاهش نیابد تولید ناخالصی حدود سه میلیون کاهش خواهد یافت.

حتی قبل از ویروس کرونا، برابری جنسیتی برقرار نبوده و شکاف‌های جنسیتی بزرگی در سراسر جهان به زنان تحمیل می‌شد و این مسئله در زمان کرونا و تبعات منفی که به همراه داشته بار مضاعف‌تری را به زنان تحمیل کرده است. با شیوع کرونا و محدود شدن ساعت کاری مهدکودک‌ها و بعضاً تعطیلی آن‌ها یا برگزاری کلاس‌های درس به صورت آنلاین اولین گروهی که انتظار می‌رود خود را با سیستم جدید هماهنگ کند و

وقت مضاعفی را به این منظور اختصاص دهند مادران هستند. اگر مادران کارمند، سرپرستی خانواده را نیز به عهده داشته باشند فشار مضاعفی را متحمل می‌شوند زیرا اکثر کارفرمایان بخش خصوصی با کاهش ساعات کار مخالفت می‌کنند و این مادران ناچار به ترک کار خود خواهند بود. حتی در مواردی که زنان با همسران خود زندگی می‌کنند باز انتظار خانواده و جامعه از مادران است که در صورت نیاز فرزندان

۳

همه گیری کرونا و تأثیر آن بر برابری جنسیتی

## زنان در مواقع بحرانی آسیب‌پذیرتر هستند

مهشاد عسکری

با ظهور ویروس کرونا در جهان، حدود ۴۷ میلیون زن و دختر در معرض سقوط به زیر خط فقر قرار گرفته‌اند. با وجود گذشت ۲۵ سال از اعلامیه سازمان ملل در خصوص پیشرفت زنان در سراسر جهان، طبق گزارشات اتحادیه اروپا تنها ۶۷٫۹ درصد از برابری جنسیتی بدست آمده است و با ظهور کرونا و شرایط بوجود آمده حداقل ۶۰ سال از برنامه‌ریزی‌های انجام شده برای برابری جنسیتی فاصله افتاده است. حدود ۵۰ زن در هر هفته در اتحادیه اروپا زندگی خود را به علت خشونت‌های خانگی از دست می‌دهند و این امر در طول قرن‌پنجمه افزایش یافته است. (متاسفانه آمار رسمی در باره زنان ایرانی در دست نیست).

از سوی دیگر با استفاده بیشتر از اینترنت در طی این بیماری، خشونت‌های مبتنی بر جنسیت و سوءاستفاده جنسی آنلاین از کودکان و به ویژه دختران افزایش پیدا کرده است. طیف زیادی از نوجوانان به دلیل آنلاین بودن کلاس‌های درس زمان طولانی‌تری را نسبت به قبل در اینترنت سپری می‌کنند و به دلیل انجام تکالیف بر بستر وب مدیریت حضورشان از طرف والدین کار سخت‌تر و در مواردی ناممکن شده است. به طور کلی خطر استعمار و سوءاستفاده در زنان بیشتر از مردان است.

مسائل اقتصادی و مالی نیز تهدیدی دیگر برای زنان به شمار می‌آید و آن‌ها را در معرض افزایش خطر استعمار و سوءاستفاده قرار می‌دهد زنان گاهی برای بقای فعالیت اقتصادی خود مجبور به انجام فعالیت‌های پر خطر می‌شوند، حال موقعیتی را تصور کنید که زن، سرپرست خانواده نیز بوده و



مسئولیت تامین معاش را به تنهایی متحمل می‌شود. در چنین شرایطی اگر حمایت‌های سازمان یافته دولتی یا خصوصی در کار نباشد مسلمانا شرایط به صورت مضاعف‌تری سخت خواهد بود.

از سوی دیگر فشار اقتصادی بر خانواده‌ها به دلیل شیوع بیماری می‌تواند کودکان و به ویژه دختران را در معرض خطر بیشتر استثمار، کار کودکان و خشونت‌های جنسیتی قرار دهد. چنانچه در بسیاری از کشورها در مدت همه‌گیری بیماری کرونا ازدواج دختران زیر سن قانونی افزایش یافته

است که پیش‌بینی می‌شود درصد بالایی از این ازدواج‌ها در حقیقت فروش دختران به منظور تامین معاش خانواده‌ها بوده است. منکر نمی‌شویم که همه‌گیری کرونا شرایط را در تمام دنیا و برای تمام افراد به صورت ویژه ای تغییر داده و زندگی همه افراد تحت تأثیر آن قرار گرفته است اما آنچه در این میان حایز اهمیت است آسیب‌پذیری بیشتر بانوان و دخترانی است که در شرایط غیر کرونا هم شرایط سختی را سپری می‌کردند و کرونا شرایط را برای آن‌ها به مراتب سخت‌تر کرده است.

تغذیه

تغذیه قبل و بعد از واکسیناسیون

اولین و مهمترین نکته در مورد تغذیه هنگام واکسیناسیون نوشیدن آب به مقدار مناسب است. که علاوه بر بهبود عملکرد بدن از کاهش فشارخون در افرادی که ترس از آمبول دارند نیز مفید است. مصرف مواد غذایی و میوه‌های آبدار علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن در صورت بروز تب بعد از واکسیناسیون، به کاهش علائم کمک بسزایی می‌کند. البته بیماران مبتلا به پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی عروقی در مصرف آب با پزشک خود مشورت کنند. به گزارش ایسنا و بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نوشیدنی‌های شیرین مانند آب میوه‌هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت‌های خیلی شیرین، نوشابه‌های گازدار و بطور کلی همه نوشیدنی‌های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آن می‌شوند. مصرف آب میوه تازه و طبیعی، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت‌های خانگی کم شیرین نیز برای تامین آب بدن مناسب هستند. اضافه کردن چاشنی‌هایی مثل زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زرد چوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضد التهابی توصیه می‌شود. زردچوبه را می‌توان به چای نیز اضافه کرد. همچنین ماهی نوعی غذای ضدالتهاب محسوب می‌شود. مصرف روزانه ۳-۵ واحد از گروه سبزی‌ها و ۲-۴ واحد از گروه میوه‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها شامل روی، سلنیم، ویتامین A و ویتامین C را که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند را تامین می‌کند.

زاویه

تعدادی از این افراد برای درتزیق داور نیازمند کمک از افراد حرفه ای هستند اما بسیاری از مراکز پرستاری ارائه خدمات در منزل خود را به حالت تعلیق در آورده‌اند.

محمد نوری مدیر دفتر فرهنگ معلولین معتقد است، در دوران همه‌گیری و اعمال محدودیت‌ها افراد دارای معلولیت بیش از سایر اقشار جامعه دچار آسیب شده‌اند. متاسفانه امار مرگ و میر در این افراد بالاتر از متوسط کشوری است. افراد دارای ضایعه نخاعی نیازمند کمک بیشتر از سوی افراد خانواده هستند در حالی کرونا و لزوم حفظ فاصله جالشی بزرگ پیش روی این افراد است. با تمام مشکلات ذکر شده سامانه واکسیناسیون عمومی برای افراد دارای معلولیت شدید در مرداد ماه فعال شد.

منبع: <https://iran.un.org>

## زنان و دختران دارای معلولیت و کووید ۱۹

بشر «دفاع کرد. خانم شعبانی مدتی را به عنوان کارآموز در مرکز اطلاعات سازمان ملل متحد گذراند و اکنون به عنوان مشاور رابط بین نهادهای غیر دولتی فعال در حمایت از معلولین و سازمان ملل است. سمانه معتقد است کووید ۱۹ بار مضاعفی را به معلولین تحمیل کرده است زیرا توصیه های سلامت که در تلویزیون و رادیو اعلام می‌شود ممکن است به اطلاع ناشنویان و یا کسانی که مشکلات شنوایی دارند نرسد همچنین پوشیدن ماسک برقراری ارتباط را برای آنان دشوارتر نیز کرده است. یک میلیارد انسان دارای معلولیت در سراسر جهان که برای مدت‌های مدید نابرابری را حس کرده بودند حال

زنان دارای معلولیت فشار و تبعیض مضاعفی را متحمل می‌شوند محرومیت بیشتری از فرصت‌ها را تجربه کنند. یک درآمد اولیه، فرصت‌های شغلی بیشتر، خطوط تلفنی قابل دسترس برای تمام زنان و دختران معلول در شرایط بحرانی و ایجاد وجهه مثبت از معلولیت در کتاب‌ها، فیلم‌ها و فرهنگ عمومی جامعه، جزو ابتدایی‌ترین نیازهای معلولین است.

سمانه شعبانی که خود نابینا به دنیا آمد و اکنون دارای مدرک کارشناسی ارشد از دانشگاه تهران است که به تازگی از رساله دکترای خود با موضوع «خشونت علیه زنان دارای معلولیت و دسترسی آنان به عدالت طبق قوانین بین‌المللی حقوق

طبق توافقنامه‌ای که در سال ۲۰۰۶ به تصویب سازمان ملل متحد رسید، و در حال حاضر ۱۶۴ کشور خود را ملزم به رعایت آن کرده‌اند. (ایران این توافق نامه را در سال ۲۰۰۸ مورد تصویب قرار داد). حقوق افراد دارای معلولیت به رسمیت شناخته شده است و وظیفه اصلی انجام کامل آن به عهده دولت‌ها گذاشته شده است. البته دولت‌ها از آن بعنوان ابزاری برای شعارهای سیاسی و وکلایان به عنوان اهرم فشار علیه دولت‌ها استفاده می‌کنند. و اگرچه مردان دارای معلولیت نیز از تبعیضات به دور نیستند اما این وضعیت برای زنان و دختران شدت بیشتری دارد. در جامعه ای که زنان به حاشیه کشیده می‌شوند،



## در راستای مسئولیت اجتماعی در دفتر تسهیلگری محله بنی هاشم اتفاق افتاد

# جامعه موثر زنان، تنها راه نجات محیط زیست



دفا تر تسهیلگری و توسعه محلی و عمق و سیاقی متفاوت تر پیدا می کند. یکی از مشکلات عدیده در این محله ها، مشکلات زیست محیطی است و یکی از دغدغه های دفا تر تسهیلگری و توسعه محلی این دفا تر می باشد. در راستای اهداف تسهیلگرانه

راستا طی امضای تفاهم نامه ای ما بین دفا تر تسهیلگری شهید همت و بنی هاشم و اداره کل محیط زیست استان کرمان، ضمن مرتفع ساختن اهداف اداره محیط زیست، آموزش های مرتبط با موضع محیط زیست در قالب کلاس ها و کارگاه ها به ساکنین محلات داده می شود.

محیط به عنوان جامعه ای از موجودات متقابل همراه با محیط فیزیکی آنها تعریف می شود. مفهوم روابط متقابل در علم و مدیریت زیست محیطی یک مفهوم اساسی است. انسان از بسیاری جهات بر محیط فیزیکی تأثیر می گذارد؛ آلاینده ها توسط فعالیت های انسانی مانند سطل زباله یا رواناب تولید شده توسط کارخانه ها ایجاد شوند. آلاینده ها به کیفیت هوا، آب و زمین آسیب می رسانند. مناطق شهری معمولاً بیشتر از حومه شهر آلوده هستند اما آلودگی می تواند به مکان های دور دست که هیچ مردمی در آن زندگی نمی کند سرایت کند.

سطل زباله یکی از انواع آلودگی ها است. در سراسر محلات کم برخوردار کاغذ، قوطی، شیشه های شیشه ای، محصولات پلاستیکی و ماشین آلات و لوازم اشغال منظره را خراب می کنند. زباله ها اغلب حاوی آلاینده های خطرناکی مانند روغن، مواد شیمیایی و جوهر هستند. این رو پرداختن به مسائل زیست محیطی از بستر محلات اهمیت به سزایی دارد. در واقع می توان با برقراری ارتباط بین فعالیت های ناحیه محوری با حفظ، ارتقا و صیانت محیط زیست شهری تأثیر گذاشت. همگانی بودن آموزش و آگاه سازی اجتماعی در رابطه با حفاظت از محیط زیست همواره مورد تأکید فعالان حوزه شهری و محیط زیست بوده است. قبل از فعالیت ناحیه محوری در بعضی نواحی کشور از آب شرب برای آبیاری فضاهای سبز استفاده می کردند اما بعد از فعالیت ناحیه محوری به ویژه با هدف قراردادن جامعه موثر زنان، تغییرات قابل توجهی ایجاد شد. از این رو به مناسبت هفته محیط زیست و در راستای ارتقای فرهنگ و دانش زیست محیطی و فراهم نمودن آموزش ها و طرح های محیط



### خانواده

توان به آن متوسل شد. در مورد لعان، زن و شوهر نزد حاکم حاضر می شوند و شوهر چهار بار به صیغه مخصوص به زبان عربی سوگند یاد می کند که راست می گوید و بار پنجم می گوید لعنت خدا بر من اگر دروغگو باشم؛ آن گاه زن چهار بار سوگند می خورد که مرد دروغ می گوید و سپس می گوید خشم خدا بر من اگر او راست گفته باشد و با انجام این تشریفات لعان تحقق می یابد.

۸- عقد در حال احرام باطل است و با علم به حرمت موجب حرمت ابدی است.

۹- زنی با زن شوهردار

۱۰- ازدواج با زنی که شوهر دارد یا در عده به سر میبرد؛ عده مطابق ماده ۱۱۵۰ قانون مدنی عبارت است از مدتی که تا پایان آن مدت، زنی که عقد نکاح او منحل شده است نمی تواند شوهر دیگری اختیار کند عده انواع مختلفی دارد:

الف) عده وفات: چه در دایم و چه در موقت مدت چهار ماه و ده روز است مگر اینکه زن حامله باشد که در این صورت عده وفات تا موقع زایمان است مشهود بر اینکه فاصله بین فوت شوهر و وضع حمل از ۴ ماه و ۱۰ روز بیشتر باشد و الا مدت عده همان چهار ماه و ده روز خواهد بود.

ب) عده طلاق و فسخ نکاح در نکاح دائم: ۳ طهر (سه بار پاک شدن از حیض است) مگر اینکه زن با اقتضای سن عادت زنانگی نبیند که در این صورت عده او

۳ ماه است. عده طلاق و فسخ نکاح در نکاح موقت: در غیر حامل دو طهر است مگر اینکه زن با اقتدای سن، عادت زنانگی نبیند که در این صورت ۴۵ روز است. زنی که بین او و شوهر خود نزدیکی واقع نشده و همچنین زن یا نسه نه عده طلاق دارد و نه عده فسخ نکاح، ولی عده وفات در هر مورد باید رعایت شود.

۱۰- اگر کسی با پسری عمل لواط انجام دهد نمیتواند مادر یا خواهر یا دختر او را تزویج کند.

۱۱- زنی که سه مرتبه متوالی زوجه یک نفر بوده و مطلقه شده بر آن مرد حرام می شود مگر اینکه به عقد دائم به زوجیت مرد دیگری در آمده و پس از وقوع نزدیکی با او به واسطه طلاق یا فسخ یا فوت فراق حاصل شده باشد.

۱۲- زن هر شخصی که به ۹ طلاق که شش تای آن عدی است مطلقه شده باشد بر آن شخص حرام ابدی است طلاق عدی عبارت است از طلاقی که پس از وقوع آن مرد در ایام عده به زن رجوع کند و پس از نزدیکی وی را در طهر دیگر طلاق دهد.

۱۳- نکاح با غیر مسلمان

۱۴- ازدواج زن ایرانی با تبعه خارجی در مواردی هم که منع قانونی ندارد موقوف به اجازه مخصوص از طرف دولت است این اجازه را پروانه زناشویی می نامند و مقام صالح برای صدور پروانه زناشویی وزارت کشور است هم چنین است نکاح مامور دولتی با زن خارجی.

## خواستگاری و موانع قانونی نکاح

هانیه محمدی

طبق ماده ۱۰۳۴ قانون مدنی هر زنی را که خالی از موانع نکاح باشد می توان خواستگاری کرد و نامزدی با زنی که برای ازدواج موانع قانونی زیر را داشته باشد، نامشروع و باطل است:

۱- محارم نسبی که شامل:

الف) پدر و مادر و اجداد و جدات

ب) اولاد و فرزندان نشان

پ) برادر و خواهر و فرزندان نشان

ت) عمه و عمو و خاله و دایی خود و پدر و مادر است.

۲- قرابت رضاعی از حیث حرمت نکاح در حکم قرابت نسبی است مشروط بر اینکه:

اولاً- شیر زن از حمل مشروع حاصل شده باشد ثانیاً- شیر مستقیم از پستان مکیده شده باشد ثالثاً- لااقل یک شبانه روز و یا ۱۵ دفعه متوالی شیر کامل خورده باشد بدون اینکه در بین غذای دیگر یا شیر زن دیگر را بخورد

رابعاً- شیر خوردن طفل قبل از تمام شدن دو سال از تولد او باشد

خامساً- مقدار شیری که طفل خورده است از یک زن و از یک شوهر باشد بنابراین اگر طفل در شبانه روز مقداری از شیر یک زن و مقداری از شیر زن دیگر بخورد موجب حرمت نمی شود اگرچه شوهران آن زن یکی باشد و همچنین اگر یک زن یک دختر و یک پسر رضاعی داشته باشد که هر یک را از شیر متعلق به شوهر دیگر شیر داده باشد آن پسر و یا آن دختر، برادر و خواهر رضاعی نبوده و ازدواج بین آنها از این حیث ممنوع نمی باشد.

۳- محارم سببی شامل:

الف) مادر و مادربزرگ زن از هر درجه که باشد اعم از نسبی و رضایی

ب) زنی که قبلاً زن پدر و یا زن یکی از اجداد یا زن پسر یا زن نوادگان او بوده است

پ) بین مرد با اناث از اولاد زن از هر درجه که باشد.

۴- جمع بین دو خواهر چه در عقد دائم و چه در عقد موقت ممنوع است.

۵- نکاح با خواهرزاده یا برادرزاده زن ممنوع است مگر با اجازه زن خود.

۶- نکاح با زن شوهردار صرف نظر از علم یا جهل طرفین بر وجود مانع موجب بطلان است، اما در صورت جهل و عدم وقوع نزدیکی عقد باطل است اما بر هم حرام ابدی نمی شوند.

۷- لعان: در موردی که شوهر نسبت زنا به زوجه دائمی خود دهد، یا طفل متولد از او را از خود نفی کند می