

برای زنان همانند وظایفی که بر دوش آنهاست
حقوق شایسته ای قرار داد شده است.

قرآن کریم، آیه ۲۲۸ سوره بقره

آفتاب

نشریه فرهنگ اجتماع

دوستان عزیز شما می توانید برای ارتباط با ما و یا دادن آگهی از ایمیل abtabjournal@gmail.com استفاده کنید و یا با شماره تلفن ۰۹۳۸۱۹۶۰۴۹۲ تماس حاصل فرمائید. همچنین، می توانید مقالات خود را به ایمیل abtabarticle@gmail.com ارسال کنید. هر یک از شما دوستان عزیز در ایران و حتی دور از مرزهای سرزمین مادری، می توانید خبرنگار افتخاری ما باشید. مطالب شما در صورت تأیید صحت آنان توسط کارشناسان آبتاب به نام نویسنده ی آن چاپ خواهند شد. لطفا نظرات، پیشنهادات و راهکارهای سازنده خود را از ما دریغ نفرمائید. ماهنامه آبتاب هر ماه به بهترین پیشنهادها، راهکارهای سازنده و مقالات هدیه ای به رسم یادبود اهداء خواهد کرد. از اینکه همراه و یاور ما در راه اعتلای فرهنگ کشور عزیزمان ایران هستید، صمیمانه سپاسگزاریم. استفاده از مطالب با ذکر منبع بلامانع است.

نشریه الکترونیکی آبتاب

دوره انتشار: ماهنامه

موضوع: فرهنگی-اجتماعی

زبان: فارسی

شروع انتشار: ۳۰ آذر ماه ۱۳۹۴

صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: فاطمه مهسا کارآموزیان

رئیس شورای سیاست گذاری: مرتضی رجائی خراسانی

مشاور حقوقی: سید جمال موسوی

مدیر فنی: شارا سرکیسیان

مشاور هنری: مهسا مستقیم

طراح گرافیک و صفحه آرا: عادل خداوردی، استودیو گرافیک زیگورات

مدیر اجرایی: آذر سعیدلونیا

آدرس: تهران، شهرک غرب، خیابان گل افشان.

آدرس پایگاه خبری: www.abtaab.ir

ضریب کیفی نشریه فرهنگی اجتماعی آبتاب براساس جلسه مورخ ۳/۱۰/۹۵ معاونت امور مطبوعاتی و اطلاع رسانی برابر

با ۷۳ اعلام شده است.



سخن سردبیر

فاطمه مهسا کارآموزیان

براساس گزارش های منتشر شده سازمان ملل، حداقل ۲۰۰ میلیون زن ختنه شده در ۳۰ کشور زندگی می کنند. با این حال، این آمار تا حد زیادی به ۲۷ کشور آفریقایی محدود می شود و متأسفانه، در ابعاد جهانی به این مسئله توجه نشده است و این در حالی است که در بسیاری از نقاط جهان این نوع خشونت وجود دارد. ناقص سازی جنسی زنان در هند، پاکستان، فیلیپین، سریلانکا، بنگلادش، سنگاپور، مالزی، تایلند، مالدیو، بروئی، روسیه (داغستان)، بنگلادش، و ایران و همچنین؛ در میان جمعیت مهاجر این کشورها در سراسر جهان گزارش شده است. ناقص سازی جنسی زنان موجب آسیب رساندن به سلامت جسمی و روانی زنان می شود و این در حالی است که مزایای شناخته شده ای ندارد. این آسیب ها به صورت اضطراب، افسردگی، تورم، خونریزی بیش از حد، مشکلات ادراری و درد بروز می کنند. اگر فردی که جراحی را انجام می دهد، دانش آموخته پزشکی نباشد و از وسایل غیراستریل استفاده کند، احتمال عفونت شدید و همچنین، امکان انتقال بیماری های ایدز و هپاتیت نیز وجود دارد چون اکثر این عمل ها در خفا صورت می گیرد. گاهی اوقات این عمل موجب نقص عضو شدیدی در بدن زن می شود و او را تمام عمر درگیر می کند و متأسفانه، عده ای از زنان نیز تحت این عمل جان خود را از دست می دهند. با وجود آنکه ناقص سازی جنسی زنان ریشه در کنترل امیال جنسی زنان دارد، اما آمارها نشان می دهند که میل جنسی در زنانی که تحت این عمل قرار گرفته اند، دو برابر سایر زنان است و ۵۲ درصد این زنان مبتلا به اختلالات جنسی دردناک شده اند. تنها یک سوم این زنان گزارش کرده اند که میل جنسی آنها کاهش یافته است. باید گفت که انجام این عمل در خانواده هایی مشاهده شده است که مادر خانواده حداکثر از سطح سواد ابتدایی برخوردار بوده است، اما در خانواده های فقیر و غنی بطور یکسان مشاهده شده است. به منظور توقف ناقص سازی جنسی زنان و ارتقاء آگاهی جوامع، لازم است که به همه نقاط جهان نگاه کرد و آمار واقعی از قربانیان به دست آورد. شواهد نشان می دهند که ناقص سازی جنسی زنان در ایران در استان هرمزگان و در مناطق کردنشین وجود دارد. گفته می شود که این رسم در مناطق جنوبی ایران از طریق رفت و آمد دریایی به هند و سومالی وارد کشور شده است. در این شرایط برنامه ریزی صحیح و تأمین بودجه برای آموزش، پشتیبانی و حمایت های قانونی از دختران و زنان اهمیت دارد. امید است که شاهد خاتمه ناقص سازی جنسی زنان در سرتاسر جهان و ایران عزیز باشیم.



پیام رهبر انقلاب به پنجاه و دومین نشست اتحادیه انجمن های اسلامی دانشجویان در اروپا

بسم الله الرحمن الرحيم

جوانان عزیز دانشجو

زمان کنونی و تحولات آن، انتظاراتی از جوانان را تعریف می کند که در دوران های گذشته وجود نداشت یا شناخته نبود. جوان دانشجو باید آن تحولات و این انتظارات را به درستی بشناسد و خود را آماده سازد. انجمن های اسلامی و فضای دینی در آن، می تواند در این آمادگی، شما را یاری دهد. نقطه ی اصلی آن است که کار را برای خدا و به شوق انجام وظیفه بکنید. اگر این توفیق را یافتید، هدایت الهی هم به کمک شما خواهد آمد؛ انشاءالله. سعادت همه ی شما را از خداوند متعال خواهیم خواهانم.

۴ بهمن ۱۳۹۶

او از ناقص سازی جنسی فرار کرد و هزاران زن دیگر را نیز نجات داد! نویسنده: جینا موریهان، ۱۳ ژانویه ۲۰۱۸



آقای مریتی، یکی از اولین افرادی که دلائل وی را پذیرفته بود، گفت: "ابتدا فکر کردم که آنچه که او گفته است کاملاً بی معنی است و حتی فکرش را هم نمی کردیم که وی برنده شود." او گفت که نیس مرا با توضیح دلائل پزشکی متقاعد کرد و من متوجه شدم که ناقص سازی بدن زنان حتی به ضرر جامعه است؛ بنابراین به وی کمک کردم تا بزرگان روستا را متقاعد سازد.

سرانجام پس از تقریباً چهار سال گفتگو، بزرگان روستا سنت چند صد ساله خود را تغییر دادند و ناقص سازی جنسی زنان را متوقف کردند. او مردان روستا را متقاعد کرده بود که اگر دختران به مدرسه بروند سالم تر و ثروتمندتر می شوند، و بعد از ازدواج می توانند زایمانی بدون عوارض ناشی از نقص عضو داشته باشند. خانم «لنگیته»، اولین زن تاریخ است که به این موضوع اعتراض کرد و کمپینی راه اندازی نمود و به سایر زنان نیز کمک کرد تا نجات یابند و تلاش کرد تا سطح آگاهی جامعه در ارتباط با این سنت بالا رود و خطرات مهلک آن شناسانده شود. اکنون همه می دانند که این سنت اشتباه است.

منبع:

https://www.nytimes.com/2018/01/13/world/africa/female-genital-mutilation-kenya.html?rref=collection%2Ftimestopic%2FFemale%20Genital%20Cutting&action=click&contentCollection=health®ion=stream&module=stream_unit&version=latest&contentPlacement=1&pgtype=collection

کنیا- هنگام ختنه زنان و بریدن اندام جنسی آنان، «نیس» و خواهر بزرگترش فرار کردند و تمام شب را در یک درخت مخفی شدند. در کنیا هنگام مراسم بریدن اندام جنسی زنان جشن می گیرند و بدین ترتیب دختران تبدیل به زنانی می شوند که آمادگی ازدواج دارند؛ اما نیس هشت ساله آن را یک تهدید می دانست و می دانست که اندام او توسط زنان بزرگتر و قوی تر بریده می شود، خیلی از دختران کوچک تحت این عمل خونریزی کرده و می میرند. او هیچ وقت فراموش نمی کند که خواهر بزرگش چه دردی را متحمل شد و هنگامی که بزرگ شد به پانزده هزار دختر کمک کرد تا بدن آنها ناقص نشود. او به خاطر دارد که زمانی که فرار کرد، بزرگان روستا دستور دادند تا کسی با او صحبت نکند، اما به مرور جوان ها راغب شدند تا با وی صحبت کنند و دلائل وی را بشنوند.

در ۳۰ سال گذشته نرخ ناقص سازی جنسی زنان در سرتاسر جهان ۱۴ درصد کاهش یافته و در کنیا نیز رو به کاهش بوده و هست. در سال ۲۰۱۱ دولت کنیا بریدن اندام زنان را ممنوع اعلام کرد و در صورت مشاهده آن، پرونده کیفری برای رسیدگی به موضوع باز می شود. با وجود اینکه این قوانین در پایتخت به خوبی اجرا می شوند، اما اجرای آن در مناطق روستایی و جایی که فرهنگ مردسالاری مطلق وجود دارد؛ دشوار است. بزرگان ماسایی اعتقاد دارند که اگر زنی ختنه نشود، نمی توان او را به عنوان یک زن کامل پذیرفت و با وی ازدواج کرد. آنها حرف خود را متکی بر سنت شان دانسته و اجرای آن را لازم می دانند. یکی از مدافعین حقوق زنان خانم «لنگیته»، می گوید:

ارتباط با ناقص سازی جنسی زنان ما با فرهنگ یک منطقه مواجه هستیم و از آنجا که آنها فرهنگ شان را هویت خود می دانند؛ متقاعد کردنشان کار دشواری است. برخی از مردان حتی نمی دانند زنان سالم را چگونه خطاب کنند و آیا آنها می توانند مادر شوند؟"

من باور دارم که هیچ مردی با من ازدواج نخواهد کرد!

در روز تحمل صفر که برای ناقص سازی جنسی زنان در کنیا نام گذاری شده است، در مناطق مرزی و حاشیه ای کلاس های آموزشی برگزار می شود.

در سال ۲۰۰۹، زمانی که «ربکا چلیمو» ۱۲ ساله بود؛ وی مجبور به انجام بریدن عضو جنسی بدنش شد. او می گوید: "من از توهین و تحقیر جامعه هراس داشتم. به من گفته شده بود که شرم آور است که یک دختر ختنه نشود. من باور کرده بودم که اگر انجام این عمل را نپذیرم، دیگر کسی با من ازدواج نمی کند؛ بنابراین به آن تن دادم."

«چلیمو»، از خانه اش در روستای آلکانس در شرق اوگاندا می گوید. اوگاندا یکی از ۲۹ کشور آفریقایی است که در آن هنوز ناقص سازی جنسی زنان در آن انجام می شود، در حالی که انجام این عمل بطور قانونی در سال ۲۰۱۰ منع شده است. با توجه به آمار سازمان ملل شیوع این عمل در بین زنان این منطقه حدود ۹۵ درصد است و ناقص سازی جنسی بر روی دختران زیر ده سال انجام می گیرد. برخی از زنان منطقه که این تجربه تلخ و دردناک را دارند، تلاش می کنند تا دختران دیگر را نجات دهند تا آنها سالم بمانند. این زنان تلاش می کنند تا دختران از محیط مدرسه دور نمانند و در مورد خطرات ازدواج های زود هنگام سطح آگاهی جامعه را بالا می برند. آنها ناقص سازی جنسی زنان را تحقیرآمیز و غیرانسانی می دانند و تلاش می کنند که این فرهنگ اشتباه از جامعه حذف شود.

«آلن سبنالر»، یکی از نمایندگان این کشور می گوید: "انجام عمل ناقص سازی جنسی زنان ریشه در روابط اجتماعی و فرهنگی مرتبط با آن دارد، بطوریکه انجام این عمل پیش شرط ازدواج و به معنای حفظ عفت و وفاداری است و نشان دهنده بلوغ جسمی دختران می باشد."

تخمین زده می شود که بیش از ۲۰۰ میلیون زن در جهان مورد این خشونت واقع شده اند و ۳ میلیون دختر در معرض انجام این خشونت هستند. ناقص سازی جنسی زنان هیچ توجیه علمی و پزشکی ندارد و معمولاً افرادی که در معرض این خشونت هستند به دلیل خونریزی و یا عفونت ناشی از استفاده از وسایل آلوده جان خود را از دست می دهند. این افراد همچنین، دچار عوارض جدی هنگام زایمان و درد شدید هنگام رابطه جنسی با همسرشان خواهند شد. معمولاً مسئول انجام این کار زنان متأهل و سنتی هستند که کار مامایی را در خانه انجام می دهند. از آنجا که انجام این عمل بطور قانونی منع شده و جرم محسوب می شود، متأسفانه برخی آن را مخفیانه انجام می دهند. با آنکه مأموران پلیس مجرمین را تعقیب می کنند، اما تا زمانی که مردم این فرهنگ را پذیرفته باشند؛ خودشان به فرار مجرمین کمک می کنند. مجرمینی که در این ارتباط دستگیر شده اند، به ۱۰ سال زندان محکوم شده اند.

منبع:

[https://www.theguardian.com/global-development/2018/feb-06/battling-fgm-uganda-kenya-zero-tolerance-female-genital-mutilation](https://www.theguardian.com/global-development/2018/feb/06/battling-fgm-uganda-kenya-zero-tolerance-female-genital-mutilation)

در بخش هایی از آسیا و خاورمیانه عمل ناقص سازی جنسی زنان بطور پنهانی صورت می گیرد

نویسنده: اما باتا

بررسی ها نشان می دهند که علاوه بر این کشورها، این مراسم در بخش هایی از ایران و روسیه هم اجرا می شود. انجام این رسم در میان پناهندگان سوری که وارد آلمان شده اند نیز مشاهده شده است. همچنین، شواهدی وجود دارد که در کشورهای پاکستان، اردن، کویت، عمان، مالزی و تایلند نیز این عمل انجام می گیرد.

ناقص سازی جنسی زنان ریشه در کنترل میل جنسی آنان دارد، اما باید گفت که شیوه ها و باورها در این ارتباط بسیار متفاوت هستند. آنچه که قطعا مشترک است، آسیب جدی است که به اندام زنانه وارد می شود و اگر زنی زنده بماند در طول زندگی خود با مشکلات جدی جسمی و روحی مواجه خواهد بود. ممکن است این عمل تحت عنوان مذهب و یا فرهنگ در جامعه ای اجرا شود، بطوریکه در برخی جوامع آن را پیش شرط ازدواج می دانند و یا ممکن است دلایل بهداشتی برای آن ذکر کنند. هرچند، کشورهای آفریقایی در این زمینه نیاز به رسیدگی دارند، اما نباید از سایر نقاط جهان غافل شد و بایستی قربانیان را شناسایی کرده و به آنها کمک کرد و از سوی دیگر با افزایش آگاهی جامعه از طریق برنامه های آموزشی مانع از ناقص سازی دختران دیگر شد.

منبع:

<https://www.reuters.com/article/us-global-fgm-conference/in-parts-of-asia-and-middle-east-female-genital-mutilation-a-hidden-ritual-idUSKBN15E0KF>

برخی از فعالان حقوق بشر طی کنفرانسی که در رم برگزار شد، خواستار آن شدند که جهت پیشگیری از ناقص سازی جنسی زنان، آموزش های لازم برای افزایش سطح آگاهی جامعه، فراتر از منطقه آفریقا هم انجام گیرد. متأسفانه، در مناطق شرقی و خاورمیانه نیز هنوز عمل ناقص سازی جنسی زنان صورت می گیرد. «ایزیز الگیبالی» از WADI، یک سازمان خیریه آلمانی؛ که برای پایان دادن به ناقص سازی جنسی زنان در خاورمیانه فعالیت می کند؛ می گوید: "به نظر می رسد که مسئله خیلی بیشتر و بزرگتر از آن چیزی است که مردم تصور می کنند. احساس من این است که این عمل در سرتاسر جهان اتفاق می افتد ولی انجام تحقیقات برای شناسایی افراد کار آسانی نیست."

«یونیسف»، تخمین می زند که حدود ۲۰۰ میلیون دختر در سرتاسر جهان تحت عمل ناقص سازی جنسی قرار گرفته اند که اکثر این دختران با مشکلات جدی جسمی و روحی مواجه شده اند. برخی از مدافعین حقوق بشر می گویند که این آمار تنها محدود به ۲۷ کشور آفریقایی همراه با یمن، کردستان عراق و اندونزی است و آمار واقعی بسیار بیشتر از این رقم می باشد.

«ماریا طاهر» یک زن هندی می گوید: "من می دانم که جزو آمار ۲۰۰ میلیون نفر نیستم، در حالی که در هفت سالگی در هند تحت این خشونت قرار گرفتم. میلیون ها زن وجود دارند که داستان زندگی آنها هیچ جا گفته نشده است." اخیراً، بازماندگان این نوع آزار در هند و سنگاپور سکوت خود را شکسته اند.

اعطاء امتیاز شرکت مخابرات ایران به تأمین کنندگانی که از بانوان در ترکیب مدیران ارشد استفاده کنند

شرکت مخابرات ایران به تأمین کنندگانی که در ترکیب هیأت مدیره یا مدیرعامل شرکت خود از بانوان استفاده کنند، امتیاز ویژه اعطاء می کند. به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت مخابرات ایران، خانم میرسیدحسین، نماینده مدیرعامل در امور زنان و خانواده با بیان این مطلب افزود: با اعلام موافقت معاون پشتیبانی و زنجیره تأمین در ارزیابی کیفی تأمین کنندگان، این شرکت ۵ امتیاز ویژه به شرکت های تأمین کننده ای که حداقل یک نفر از بانوان در ترکیب هیأت مدیره یا مدیرعامل شرکت خود استفاده کنند، اعطاء خواهد کرد. وی همچنین افزود: شرکت هایی که شرط فوق را دارا باشند، شانس بیشتری برای حضور در مناقصه ها و مزایده های شرکت مخابرات ایران خواهند داشت. گفتنی ست که بر اساس اعلام، این اقدام در راستای سیاستهای حمایتی دولت از عدالت جنسیتی و در پی ابلاغ سند راهبردی امور زنان و خانواده وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات صورت گرفته است.



رایزنی با مراجع دینی برای حفظ حقوق زنان و اصلاح برخی قوانین

دکتر ابتکار به بخشی از اقدامات دولت در زمینه فراهم کردن حضور بیشتر زنان در عرصه اشتغال اشاره و اظهار کرد: ما تلاش کرده ایم که از زنان کارآفرین حمایت کنیم و اکنون با تعداد قابل توجهی از زنان کارآفرین در جامعه مواجه هستیم.

وی در بخش دیگری از صحبت‌های خود با بیان اینکه برای بهبود قوانین کنونی و جاری در چارچوب شریعت و قوانین اسلامی اقداماتی صورت گرفته و در همین چارچوب برخی از مفاد قانونی اصلاح شده است، گفت: "شاهد اصلاح برخی از قوانین در راستای حفظ حقوق زنان هستیم، البته پیشبرد این موضوع نیازمند انجام گفت و گوهای زیادی است. در حال حاضر در حوزه‌های علمیه، گفت و گو در مورد مباحث حقوقی و قانونی در این زمینه وجود دارد و تلاش است تا موانعی که در راستای بهبود قوانین وجود دارد برطرف شود و تلاش کرده‌ایم که گفت و گوهای سازنده‌ای را با مراجع دینی و حوزه‌ها داشته باشیم.

ابتکار همچنین به روند بررسی لایحه منع خشونت علیه زنان و همچنین حفظ امنیت اجتماعی زنان و کودکان در مجلس ایران اشاره کرد و گفت: "این دو لایحه در اختیار مجلس است و روند نهایی شدن و جمع بندی خود را طی می‌کند."

وی به موضوع اقلیت‌های دینی و توجه به حقوق آنها نیز اشاره کرد و گفت: "ما گفت و گوهای با علمای اهل تسنن در استان‌های سیستان و بلوچستان و گلستان داشته ایم و تلاش داریم که از طریق این گفتگوها در ارتباط با ارتقای وضعیت زنان، کودکان و جلوگیری از ازدواج کودکان اقداماتی انجام دهیم و همان‌طور که اشاره کردم در این زمینه بحث‌ها و رایزنی‌هایی صورت گرفته است. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه گفت و گوهای نیز در سطح مراکز دانشگاهی و علمی در ارتباط با حقوق افراد صورت گرفته و توانسته ایم در این زمینه تبادل نظرهایی با مجامع بین‌المللی داشته باشیم، ادامه داد:

"امیدواریم گفت و گوهای بیشتری در زمینه حقوق بشر در سطح بین‌المللی داشته باشیم."

دکتر معصومه ابتکار، معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه اقدامات مؤثر و کارآمدی در ممانعت از اعمال خشونت علیه زنان در ایران صورت گرفته است، تاکید کرد: "علیرغم اقدامات خوبی که انجام شده ما هنوز با چالش‌ها و موانعی در این زمینه روبرو هستیم."

ایشان در تشریح دستاوردهای جمهوری اسلامی ایران در حوزه توانمندسازی زنان، تصریح کرد که متأسفانه در این سال‌ها شاهد فعالیت‌های کمپین‌هایی در زمینه ایران هراسی در عرصه بین‌الملل بوده ایم و این اقدامات مانع از این شده که چهره درستی از ایران در عرصه زنان و حقوق بشر به جامعه بین‌المللی ارائه شود. ایشان در ادامه افزود که در پی بهبود شاخص‌های سلامت در ایران شاهد این هستیم که طول عمر ایرانیان از جمله زنان افزایش پیدا کرده و این خود یک دستاورد بزرگی است. وی همچنین، به دستاوردهای ایران در زمینه سوادآموزی و فراهم کردن زمینه برای تحصیل زنان در طول ۴۰ سال گذشته اشاره کرد و ادامه داد: "همین موضوع باعث افزایش حقوق زنان در دانشگاه‌ها و مقاطع تحصیلات تکمیلی شده است."

دکتر ابتکار با بیان اینکه در حال حاضر ۴.۵ میلیون دانشجوی در ایران مشغول به تحصیل هستند، ادامه داد: "علیرغم این رشد کمی در خصوص کیفیت آموزش و فرهنگ زندگی خوب ما با چالش‌هایی مواجه هستیم که برنامه ریزی‌ها در راستای رفع این چالش‌ها، به رغم چالش‌های موجود، آینده روشنی را در این خصوص برای جامعه ایران متصور هستیم." وی به افزایش تعداد نمایندگان زن در مجلس شورای اسلامی و همچنین افزایش حضور زنان در شوراهای اسلامی شهر و روستا اشاره کرد و ابراز امیدواری کرد که در انتخابات پیش رو شاهد افزایش حضور بیشتر زنان در این عرصه‌ها باشیم.

معاون رئیس‌جمهور در بخش دیگری از صحبت‌های خود به موضوع اشتغال زنان و چالش‌هایی که در این زمینه وجود دارد اشاره و ادامه داد: جامعه مردسالار ایران به سختی حضور زنان در بازار کار را می‌پذیرد. در سطح نخبگان زنان کمی حضور دارند. جامعه ما همچنان مردسالار است و همچنین به سختی می‌تواند حضور زنان در بازار کار را بپذیرد و ما چنین موضوعی را در زمینه شغل‌های دولتی و خصوصی مشاهده می‌کنیم.

شرکت احزاب زنان اصلاح طلب در راهپیمایی ۲۲ بهمن

احزاب زنان اصلاح طلب در تاریخ ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۶ با صدور بیانیه ای اعلام کردند که در راهپیمایی ۲۲ بهمن به نمایندگی از صدای زنان اصلاح طلب شرکت می کنند.

بسم الله الرحمن الرحيم

انقلاب اسلامی انتخاب ملتی بود که خواستار رها شدن از بند استبداد، استعمار و تحقق استقلال، آزادی، عدالت، کرامت انسانی و رهایی از رعب، وحشت، خفقان و پایان دادن به ویژه خواری ها و رفع هر گونه تبعیض و تحقیر بود و تحقق جامع و کامل ایرانی برای همه ایرانیان. مردمی که از جان خود گذشتند تا پس از انقلاب اسلامی، نظامی در ایران مستقر شود که استقلال و آزادی و مردمسالاری سازگار با دین را برای همه ایرانیان به ارمغان آورد. نظامی که در پرتو آن "مردم" ولی نعمت حاکمان باشند. اگر امروز در آستانه سی و نهمین سالگرد پیروزی مردمی ترین انقلاب تاریخ جهان بار دیگر یکصدا می شویم دلیل اصلی آن را باید در فلسفه بزرگداشت این روز جستجو کرد یعنی بزرگداشت یاد و خاطره همصدایی و همبستگی صدای تمام ایرانیان در چنین روزی برای تحقق خواسته های عدالت جویانه و مبتنی بر شعار «استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی». بزرگداشتی از یادروز حماسه حضور و مشارکت تمام مردان و زنانی ایرانی که با تمام تفاوتها کنار هم ایستادند و تحقق نظامی عدالت محور، مستقل، قانونمدار و به دور از اقسام فساد برای ایرانی آزاد و مبتنی بر جمهوری اسلامی را مطالبه کردند و نزدیک به ۴۰ سال است به رغم همه کاستیها و ناملایمات به موفقیت های بیشتر نظام دل بسته اند. حال آنکه باید اذعان نمود جمهوری اسلامی در کنار همه دستاوردهایی که در زمینه های استقلال و امنیت و توسعه داشته، هنوز در برخی اهداف به موفقیت نرسیده و باید با همت مضاعف زنان و مردان ایران راه نرفته بطور کامل طی شود.

چه آنکه در کنار تأکید بر ضرورت همگامی تمام مردم ایران زمین تا تحقق اهداف مذکور، بر ضرورت شنیده شدن صدای تمام مردم نیز تأکید داریم و راهی بسوی تحکیم و توسعه نمی بینیم جز عبور از نگاه انحصار گرایانه و محصور کننده برای مردم و مطالباتشان در تمام عرصه ها. از همین رو اعتراضات اخیر که با گستره جغرافیایی قابل تأملی شکل گرفت نیز باید به منزله هشدار به ارکان و نهادهای مسئول و همه کسانی باشد که دغدغه ای جز اعتلاء جمهوری اسلامی و منافع ملی ندارند.

قابل انکار نیست آنها که در ۴ دهه اخیر همه سعی خود را به کار بستند تا ثابت کنند این نظام از توان و کارآمدی و الزامات یک حکمرانی خوب برخوردار نیست ممکن است هر اعتراضی را در راستای اهداف خود مصادره کنند، اما این رویکرد آنان، نباید مانعی برای دیدن و یا باعشی برای انکار ناکارآمدی ها و نقدهایی باشد که به عنوان مطالبات امروز این مردمانی مطرح می شود که همان مردمان دیروز در صفوف انقلاب یا فرزندان آنها هستند و با هدف اصلاح امور، بهبود وضعیت موجود و نیل به ایرانی عدالت محور و فارغ از تبعیض، برای همه ایرانیان مطرح می شود و به بیان روشن، قدرت واقعی نظام بر آمده از مردمی ترین انقلاب دنیا را باید شاقول رضایت مندی مردمی دانست که قرار بوده ولی نعمت حاکمان باشند.

ما احزاب زنان اصلاح طلب با گرامیداشت آرمانهای انقلاب، امام راحل و شهدای گرانقدر انقلاب در کنار ملت آگاه و صبور ایران اسلامی بویژه زنانی که همواره قهرمانان بی بدیل تاریخ انقلاب بوده اند، تأکید می کنیم ۲۲ بهمن روزی است که متعلق به همه ایرانیان است. اعلام می کنیم که باور داریم به رغم همه نقدها در ۳۹ سال گذشته زنان ایران به ظرفیتی بی بدیل از حیث رشدیافتگی و توانایی و اعتماد به نفس و برهم زدن خطوط تبعیض و انحصار، دست یافته اند و اگر به آنان فرصت بیشتری داده شود، بالندگی و پیشرفت کشور روندی مضاعف به خود خواهد گرفت. ما زنان احزاب اصلاح طلب برای تجدیدعهد و پیمان مجدد با آرمانهای انقلاب اسلامی در جشن ۲۲ بهمن به نمایندگی از صدای بخش مهمی از زنان که خواستار عدالت واقعی، رفع هر گونه تبعیض جنسیتی و استقرار جامع تمام ارکان مردمسالاری در ایران هستیم در این همایش ملی که روزی متعلق به همه ایران و همه صداهای ایرانیان می دانیم شرکت می کنیم و تأکید می کنیم ایران امروز بیش از همیشه به تقویت وحدت ملی مبتنی بر برسمیت شناختن تمامی تفاوتها و خواسته های آحاد مردم نیازمند است و ۲۲ بهمن می تواند نماد این وحدت ملی در عین کثرت دیدگاههای موجود باشد. ما احزاب زنان اصلاح طلب با حضور خود در این روز ملی اعلام می داریم که ۲۲ بهمن روزی است متعلق به همه ایرانیان و باید نماد وحدت و همدلی باشد.

ضلالت مدرن

مهدي محمدی، دبیر کانون فرهنگی بسام

للرجال نصيب مما اكتسبوا و للنساء نصيب مما اكتسبن
مردان نصیبی از آنچه بدست می آورند و زنان نیز از آنچه بدست می آورند نصیبی دارند (ونباید حقوق هیچ یک پایمال گردد). قرآن کریم، سوره نساء، آیه ۳۲

بارها در شبکه های تلویزیونی، اجتماعی، کتب و از زبان بزرگان شنیده و خوانده ایم مرد و زن مکمل یکدیگر و از ابعاد متقابل برابر یکدیگرند. امروزه بسیاری از واژه ها آنچنان به وفور بیان شده که قبح و نادرستی خود را در کثرت استفاده عامیانه از دست داده است. «زن گرفتن»، بله درست است! می خواهیم دقایقی بر روی این واژه شیرین تأمل کنیم ولی تفسیر آن را بر عهده مخاطب قرار می دهیم.

ازدواج، سنت دیرینه ای که از پیدایش انسان به عنوان امری اجتناب ناپذیر بیان شده است. زمانی که شرایط پسری از ابعاد مالی، عقلی، تحصیلی و... برای تشکیل خانواده مهیا می شود؛ پسر با جمله ی (وقت زن گرفتن ات شده) مواجه می شود و متقابلاً دختر با جمله ی (وقت شوهر دادنت شده). به نوع فعل و لحن جملات دقت کنید. چیزی که در جامعه ی امروزی ما رواج دارد، خواستگاری پسر از دختر می باشد که بنا بر سنتهای قومی و منطقه ای رسم و رسوم خاص خود را دارد و اینجاست که دختر پس از جلسه ی خواستگاری نظر خود را اعلام می کند که برای تمام جوانان آرزوی پاسخ مثبت را داریم.

در بیان مسأله فوق در نظر بنده باید تابوی درخواست ابتدایی، حتماً از جانب پسر برداشته شود. تعداد کم و انگشت شماری داستان خواستگاری و ابراز علاقه از جانب دختر نسبت به پسر را خوانده ایم. قرار نیست مسأله (ابراز علاقه نخست دختر از پسر) را موشکافی کنیم، چراکه خود مقوله ای طویل و پیچیده است؛ این موضوع مطرح شد تا ذهن شما نسبت به بحث اصلی آماده تر شود.

زن گرفتن.....

چرا می گوئیم برو زن بگیر؟ باید کلام خود و جامعه را تغییر دهیم هرچه سریعتر...

زن و مرد همانطور که در مقدمه گفته شد در بیان قرآن، ائمه، بزرگان و از همه مهمتر در بیان انسانیت با یکدیگر برابرند؛ اگر مرد حق ابراز نخست علاقه را دارد زن نیز این حق را دارد و هزاران مثال این چنین.

اما در بیان امروزی ظلمی به بانوان شده که کمتر کسی به آن دقت می کند و حتی کمتر خانمی نسبت به آن حساسیت نشان می دهد، چرا می گوئیم زن گرفتن! مگر غیر این است که زن نیز روح دارد. زن نیز احساس دارد و زن نیز عقل و اختیار! پس چرا همانند یک کالا در مورد ایشان حرف می زنیم؟ فعل گرفتن در لغت به معنای تسخیر کردن و به دست آوردن بیان شده است، این یعنی سلب قدرت انتخاب و آزادی زن.

این مسأله آنقدر ایهام برانگیز است که یقیناً آمار منتقدین و تأیید کنندگان مختلفی خواهد داشت. به جای ادامه حیات این واژه باید صورت مسأله حل شود و واژه صحیح و درست آن استفاده گردد، (ازدواج کردن / انتخاب همسر)، این دو اصطلاح سیقل خورده و بسیار بهتر از استفاده واژه ی زن گرفتن است. جامعه کنونی با سطح فرهنگ و علم بالا هم گاهی دچار غفلت هایی می شود که بذر گیاه هرز را در خود می پروراند. روشنفکران و ایدیولوژیست های جامعه باید در حرف به حرف جملاتی که در زبان عامیانه کثرت یافته پژوهش و تفسیر دقیق داشته باشند. «ضلالت مدرن»، واژه ایست که می توان به صدها عنوان این چنین ارجاع داد. نقطه گلایه از خانم هاست. واضح تر بیان کنیم: فرض کنید معلمی نام دانش آموزی را صدها بار اشتباه مطرح می کند حال چه عمداً چه سهواً، اما این طرح غلط از نام فرد در ذهن سایر دانش آموزان کلاس نقطه ای مرکزی برای شروع تمسخرها خواهد بود و تا زمانی که فرد خودش اعتراضی نکند این روند ادامه خواهد داشت. خانم ها همان طور که به سایر مسائل مربوط به خود حساسیت نشان می دهند باید به ادبیاتی که نسبت به ایشان استفاده می شود نیز ملاحظات را داشته باشند. همین طور اساتید و قلم داران فرهنگی جامعه باید با مطرح کردن چنین مسأله ای درصدد رفع این ادبیات نادرست و اصلاح آن باشند.

آمارها و گزارشات مشاورین و دادگاههای خانواده نشان می دهند که در دهه گذشته تمایل به خیانت به همسر در جامعه ما افزایش داشته است. «خیانت» به معنای هر نوع رابطه با شخص سوم است که همسر به آن رضایت نداشته باشد و از دادن یک پیام کوتاه تا رابطه جنسی را شامل می شود. همانطور که می دانید هر نوع رابطه خارج از روابط زناشویی باعث صدمه شدید و عمیق خواهد شد و زوج آسیب خورده دچار درهم ریختگی و درماندگی شدید خواهد شد و تحت اثر این آسیب که مانند یک زلزله ۱۰ ریشتری می باشد؛ فرزندان و خانواده های دو طرف نیز درگیر خواهند شد.

سؤالی که در اینجا مطرح است، این می باشد که با وجود تمام این نتایج مخرب چرا یک زوج تن به این امر می دهد؟ طبق بررسی های متفاوت آماری و غیر آماری چندین علت بیان شده است که عبارتند از:

۱- سردی روابط: از مهمترین علل کم شدن روابط محبت آمیز عاطفی و هیجانی است، وقتی زوج برای هم تکراری شوند و وقتی که به تدریج حرفی برای گفتن به یکدیگر نداشته باشند؛ بطوریکه هر کدام مشغول به مسائل مربوط به خود شوند. هرگاه گفتگو دو زوج با هم کاهش یابد، با هم کمتر تفریح کنند، برای هم کمتر وقت بگذارند و از احساسات هم بی خبر باشند؛ روابط آنها به سردی می رود. یادتان باشد که ما انسانها نیاز به همدم و رابطه صمیمی داریم. ما نیاز به همدردی و صحبت کردن و گوش شنوا داریم، پس هرگاه روابط سرد شود؛ زوج به سراغ فرد دیگری می رود که این نقش ها را ایفاء کند. یک رابطه هر چقدر که با عشق و علاقه شروع شده باشد، اگر از آن محافظت نشود؛ دوام نمی یابد. باید بیاموزیم چگونه با هم صحبت کنیم. چگونه گوش شنوای هم باشیم. چه کاری انجام دهیم تا باعث شادی همسر خود شویم و راههای دوری از موارد آزاردهنده را بشناسیم. صرف زمان برای هم بسیار اثر گذار می باشد. نکته دیگر آنکه کمی با خود فکر کنید، شما یاور همسر خود هستید یا

دشمن او؟ بیاندیشید می خواهید در کنار هم باشید یا روبروی هم!

۲- کسانی که از روی اجبار یا مسائل اقتصادی و اجتماعی با هم ازدواج می کنند، در معرض خیانت همسر هستند؛ پس توجه به مسائل قبل از ازدواج و اهداف ازدواج بسیار مهم هستند. توجه کنید که برای چی دارید ازدواج می کنید. اگر ازدواج بدون شناخت و از روی هیجان و یا به علل مادی و موقعیت اجتماعی و فرار از خانواده باشد؛ باز هم مشکل به وجود می آید.

۳- مسائل جنسی: حدود پنجاه تا شصت درصد اختلافات و به دنبال آن خیانت به دلیل مسائل جنسی است. گاهی زوجین در رابطه جنسی مشکل دارند و یا مهارت جنسی کافی ندارند یا باورهای اشتباه زیاد آنها مانع از ارتباط رضایت بخش بین زوجین می شود. رابطه جنسی خود باعث صمیمیت بین زوجین می شود و در صورت بی توجهی به آن باعث آسیب به رابطه می شود. متأسفانه، دسترسی به اینترنت و عدم توجه یک زوج به رابطه جنسی و گاهی اختلالات جنسی باعث اعتیاد جنسی و روابط خارج زناشویی و متلاشی شدن روابط خواهد شد.

۴- مصرف ماده مخدر و مشروبات الکلی و همینطور مواد محرک باعث بروز مشکل خواهد شد.


۵- بیماری های روانپزشکی مانند: اختلال دو قطبی که متأسفانه در بسیاری از موارد مشاهده می شود، افرادی با خلق های متغیر که هنگامی دچار خلق بالا و انرژی زیاد و میل جنسی زیاد می شوند و با افراد متعدد روابط بدون حد و مرز پیدا می کنند.

از علل دیگر می توان به مسائل اقتصادی، همجواری بودن و هم صحبتی زن و مرد به مدت طولانی و مسائل شخصیتی افراد نام برد. نکته مهم این است که هر کسی می تواند در معرض روابط خارج زناشویی قرار گیرد اگر به روابط خود دقت نکند و مواظب ارتباطات خود نباشد. متأسفانه، زوج فکر می کند که می تواند جلوی روابط خارج زناشویی شروع شده خود را بگیرد ولی این یک باور اشتباه است؛ برای پیشگیری نباید شروع کرد.



دلایل خیانت در زن و شوهرها

دکتر مهری نجات، متخصص اعصاب و روان، پژوهشگر حوزه آسیب های اجتماعی و مدرس دانشگاه تهران



اعتیاد به سمت زنانه شدن پیش می رود

دکتر پروان نظری
دکترای بررسی مسائل اجتماعی ایران

نگران کننده باشد پایین آمدن سن مصرف موادمخدر از سوی دختران و روی آوردن آنها به مواد محرک صنعتی در حالی که مردان تمایل به استفاده از مواد مخدر سنتی دارند. برچسب زنی که جامعه به زنان معتاد وارد می کند، بسیار متفاوت تر و بیشتر از مردان معتاد است. آسیب شناسی زنان در حوزه اعتیاد می تواند یک موضوع بسیار مهم در جوامع باشد. زنان جامعه با مصرف مواد مخدر ذهنیت خود را بر این موضوع قرار می دهند که می توانند به خودباوری و مطرح شدگی در جامعه دست پیدا کنند که یکی از راهها را مصرف این گونه مواد می دانند. این خودباوری کاذب بر پیکره جامعه ضربات سختی وارد خواهد کرد. حس لذت و ایجاد هیجان با مصرف بعضی از موادمخدر می تواند عمده ترین علت گرایش دختران جوان به مواد محرک را باشد اگر اعتیاد پناگاه زنان برای فراموش کردن فرصتهای از دست رفته زندگی شان باشد، تبعات جبران ناپذیری به همراه خواهد داشت. آسیب هایی که زنان معتاد به جامعه می زنند تبعات وحشتناک تری را برای خانواده هایشان و دیگر اشخاص اجتماع به دنبال دارد.

امروزه ما شاهد این موضوع هستیم که شیوع و مصرف مواد بین زنان و مردان جامعه در حال تغییر است. اعتیاد یکی از مهمترین معضلات و در عین حال پیچیده ترین معضل اجتماعی به حساب می آید، چراکه تهدید علیه جامعه و سلامت و امنیت ملی خواهد بود و خودش هم زمینه ساز و بستر عوامل دیگر آسیب اجتماعی از جمله: طلاق، بزهکاری، جرم و سایر آسیب ها در کشور می شود؛ لذا باید نگاهی دقیق و همه جانبه به این آسیب اجتماعی شود و جمعیتی که دچار این آسیب و معضل هستند را درمان کرد. اعتیاد و مصرف انواع مواد مخدر به سمت زنانه شدن پیش می رود و بازتاب این موضوع می تواند موجب رشد آسیب های دیگر از جمله: طلاق و خشونت های خانگی شود.

باید یادآور شد که زنان بخش اعظم جمعیت کشور را تشکیل می دهند و به عنوان پایه های اصلی تربیت کودکان به حساب می آیند. مصرف مواد توسط این جنس، ما را با آسیب هایی مواجه می کند که بنیان خانواده را تهدید خواهد کرد؛ اما آنچه که برای مصرف مواد در بین زنان می تواند بسیار

زن بودن در جامعه ی ایرانی

ناصر سبزیان پور

زن بودن در جهان مردسالار کار دشواری است ولی زن بودن در جامعه ی ایرانی به نظر دشوارتر می آید. جامعه ای که پر است از ما مردان بلا تکلیف، زندگی در کنار ما مردانی که همه چیز را با هم می خواهیم خود نوعی خشونت است. پدران ما از مادرانمان تنها خانوم خانه بودن را می خواستند. آنها دوست داشتند همسرشان مهربان باشد و مادری خوب که فرزندان شان را به شایستگی تربیت کند، اما امروزه ما به اینها کفایت نمی کنیم؛ دختری را می پسندیم که علاوه بر اینها مانند باری باشد و کوچکترین ضعفی در ظاهرش وجود نداشته باشد. اندامش مانند ورزشکاران حرفه ای باشد و در عین حال تحصیل کرده و شاعلم باشد و بتواند بخشی از هزینه های خانواده را هم پرداخت کند. هم بسیار دانا باشد و هم خنگ و بامزه، هم به لحاظ مالی مستقل باشد و در عین حال حرف گوش کن. زندگی زنان در چنین فضایی همانند تجربه ی نوعی خشونت است. خشونتی پنهان که به صورت اضطرابی همیشگی برای شایسته بودن خود را نشان می دهد.

البته، کار به اینجا هم ختم نمی شود. زنان جامعه ی ما همواره در فضای ارزش های متناقض زندگی می کنند، یعنی از سویی جامعه مدام آنها را سوق می دهد به زیباتر شدن، عمل کردن، استفاده از لوازم زیبایی و غیره. از سوی دیگر همین رفتارها آنها را به باد تمسخر می گیرد که زنان موجوداتی سطحی و دست و پاچلفتی و دور از اجتماع هستند. از سوی دیگر از آنها می خواهیم که در اجتماع حضور داشته باشند و استقلال مالی پیدا کنند و در عین حال پیشرفت آنها حجم زیادی از حسادت و خشم را در ما برمی انگیزد و نگرانی می نکند که یک زن از ما جلو بزند. از او می خواهیم در عین حال هم به لحاظ مالی مستقل باشد و هم مانند مادرانمان بگوید چشم!

تازه اگر بانویی در این اجتماع بتواند بر کلیشه های جنسیتی غلبه کند و خود را به سطوح بالای اجتماعی برساند، در بسیاری از موارد نه تنها تحسین نمی شود؛ بلکه با لقب هایی مانند زن سیبیلو و زنی که شبیه مردان است و غیره تحقیر می شود. شاید بتوان گفت که زن بودن در این شرایط یعنی تجربه ی مداوم انواع خشونت های پنهان و آشکار.

وجود هشت دستور حفاظتی و حمایتی در مواقع همسر آزاری در لایحه تأمین امنیت زنان

علی کاظمی رئیس اداره تنقیح قوانین قوه قضائیه

● اگر زنی اعلام کند که در معرض خشونت قرار دارد، قاضی با استناد با قرائن موجود می تواند دستور مراقبتی برای زن صادر کند. بر این اساس قاضی می تواند حکم دهد که مرد، مسکن دیگری برای زن و فرزندانش تهیه کند. همچنین کسی که سابقه خشونت نسبت به زنی را دارد و او را تهدید می کند، براساس این لایحه، قاضی از او تضمین می خواهد که تهدید خود را عملی نکند و اگر تضمین نسیار، بازداشت خواهد شد.

● خشونت جسمی از مصادیق خشونت خانگی است و این لایحه تفاوتی در این زمینه در محدوده خانه یا خارج از خانه، قائل نشده است اما در خشونت روانی برخی از آنها عمومی و برخی خصوصی است که در چند مورد بطور خاص کیفر دارد.

● گاهی مرد با ایجاد زمینه موجب خودکشی یا خودآزاری زن می شود که در این لایحه برای آن، کیفر دیده شده است. همچنین، در این لایحه برای ترک وظایف زناشویی توسط مرد و سوء استفاده از موقعیت زن و شوهری - بطور مثال تصمیم گیری در مورد هزینه های زندگی - مجازات هایی در نظر گرفته شده است.

● خشونت جنسی همسر به زن در غرب به عنوان "تجاوز به همسر" شناخته شده اما لایحه تأمین امنیت زنان به این شکل آمده است که اگر مردی دارای بیماری واگیر و مسری است و اقدام به برقراری رابطه جنسی کند و برای زن تهدیدی واقع شود، مجازات هایی برای آن در نظر گرفته شده است.

● کودکان کمتر از سن ۱۳ سال با حکم قضایی و کودکان بالای ۱۳ سال به موجب قانون می توانند از دواج کنند اما خشونت علیه آنان آیا کودک آزاری یا همسرآزاری محسوب می شود؟ که در نهایت مقرر شد این گروه تحت پوشش لایحه امنیت زنان قرار گیرند.



برای قربانیان تجاوز جنسی

چه کاری می‌توانیم بکنیم؟

نیالا وفائیان، فعال اجتماعی

باید بدانند که از رفتن به مکان‌های خاص یا رفت و آمد در ساعت‌های غیرمعمول اجتناب کنند و همچنین، با مطالعه اخبار و صفحات حوادث، تجربیات دیگران را در این زمینه بکار گیرند تا خودشان این فاجعه را تجربه نکنند. همچنین، ثابت شده است که نوع پوشش افراد در وقوع تجاوز نقش داشته است.

متأسفانه، در بسیاری از جوامع و از جمله جامعه‌ی ما؛ به دلیل ترس از آبرو و شرم و حیا فرد قربانی سکوت اختیار می‌کند و در تنهایی و انزوا فرو می‌رود. در این شرایط بهتر است که قربانی به منزل دوست یا آشنایی که با وی احساس صمیمیت و نزدیکی می‌کند، برود و موضوع را با وی مطرح کند یا چنانچه مایل به این کار نیست، موضوع را با روانپزشک مطرح کند. به هر حال حتماً موضوع را با کسی در میان بگذارد. همچنین، نزدیکان قربانی در صورت پی‌بردن به موضوع اول باید از سلامت جسمی فرد آگاه شوند چون در تجاوز به دلیل عدم رعایت نکات بهداشتی احتمال بارداری، ابتلاء به بیماری‌های مقاربتی و یا آسیب جدی به دستگاه تناسلی وجود دارد. اقدام بعدی مراجعه به مقامات قضائی و طرح موضوع است که تا حدود زیادی بستگی به خواست، نگرش و فرهنگ قربانی و خانواده اش دارد. گام بعد، شروع درمان‌های روانی در مراکز تخصصی می‌باشد که با همکاری فرد قربانی، پزشک و حمایت خانواده اش؛ می‌تواند تا حد زیادی تلخی حادثه را از بین ببرد و امید و انگیزه را دوباره در فرد زنده سازد.

آمارها نشان می‌دهند که تقریباً 90 درصد قربانیان اصلی زنان هستند، و پس از زنان کودکان قربانی این نوع آزارها هستند. با این حال مردان نیز ممکن است مورد تجاوز قرار بگیرند. به طور کلی تجاوز جنسی، یعنی برقراری هر شکلی از رابطه جنسی بدون میل و رضایت فرد مقابل. در رابطه با رفتار جنسی با کودکان نیز حتی اگر کودک مایل به این کار باشد با توجه به اینکه سن وی کمتر از سن قانونی است؛ این کار تجاوز محسوب می‌شود. دلایل متعددی می‌تواند فرد را وادار به این رفتار بیمارگونه کند که از آن جمله می‌توان به انحرافات جنسی، تربیت و تجربه‌های دوران کودکی، مصرف مواد یا مشروبات الکلی، خصومت یا انتقام، اختلالات اضطراب و افسردگی شدید، ضربه‌های عاطفی و غیره... اشاره کرد.

متأسفانه، برای فردی که مورد تجاوز قرار می‌گیرد؛ تجربه‌ای بسیار مخرب و آسیب‌زا پیش می‌آید که همه جنبه‌های زندگی وی را تحت تأثیر قرار داده و معمولاً یا از یاد می‌رود و یا تحت درمان‌های روانشناختی به سختی از یاد می‌رود. از آنجا که همیشه پیشگیری بهتر از درمان است، چنانچه والدین کودک یا کودکانی هستید باید بیشتر از هر زمان دیگری مراقب فرزندانمان باشید و از تنها گذاشتن آنها در کنار معهود افراد امین و قابل اعتماد اجتناب کنید. همچنین، تا حدی که برای کودکان قابل درک باشد در رابطه با مراقبت از اندام‌های خصوصی‌شان برایشان توضیحاتی بدهید. در نهایت، به آنها یادآوری کنید که چنانچه کسی آنها را تشویق به نشان دادن اندام خصوصی‌شان یا دست زدن به آنها کرده است، حتماً با شما موضوع را در میان بگذارند. افراد بالغ جامعه نیز که مراقبت از خودشان به عهده خودشان می‌باشد،



چه کنیم کودکانمان قربانی تجاوز جنسی نشوند؟

دکتر مهدی قاسمی، روانپزشک و روان درمانگر نوجوان

- گوش دادن به سخنان کودکان و توجه به خواسته‌هایشان به خصوص در این موارد که نمی‌خواهند به جایی بروند یا با فرد خاصی باشند.
- آموختن این نکته به کودکان که آن‌ها حق دارند به فردی که آن‌ها را لمس می‌نماید و یا به شکل نامناسبی با آن‌ها صحبت می‌کند، نه بگویند. مطمئن شوید که کودکانتان می‌دانند که هر لمس بدنی که ناخوشایند، ناراحت کننده و پرابهام است، امری نادرست است.
- نسبت به هر تغییری، حتی تغییرات کوچک، در رفتار و رویکرد کودکان هوشیار باشید.
- زمانی که فردی توجه بیش از اندازه ای را به کودکی در خانواده روا می‌دارد و به او هدیه می‌دهد، به این امر توجه کنید.
- اگر کودک به شما اعتماد و اطمینان دارد، تلاش کنید تا رفتارشان با او آرام، غیرستیزه جویانه و غیرانتقادی باشد.
- تمام پرستاران کودک و خدمتکاران را با وسواس زیاد انتخاب کنید. سوابق معرفی شدگان را در خانواده‌هایی که در آنها مشغول کار بوده‌اند، بررسی کنید. به شکلی ناگهانی و غیرمنتظره وارد خانه و اتاق‌ها شده و ببینید در آن‌ها چه می‌گذرد. در خصوص خدمتکاران از کودکان سؤال کنید و به پاسخ‌ها با دقت گوش فرا دهید.
- بر نحوه استفاده کودکان از رایانه نظارت کنید و دقت کنید که فرزندان با چه کسی ارتباط دارد.
- مهارت‌های اساسی مرتبط با امنیت را با فرزندان در خانواده تمرین کنید و به شکلی باز راجع به آن‌ها بحث کنید.

فرهنگ تقویت مهارت تنها منبع تجدیدپذیر واقعی در جهان

به قلم توماس فریدمن، نیویورک تایمز

گاه و بیگاه از من می پرسند: "به جز کشور خودت به کدام کشور دیگر علاقه داری؟"

همیشه یک جواب داشته ام: تایوان! و مردم می پرسند: "تایوان؟ چرا تایوان؟"

جواب خیلی ساده است، چون تایوان صخره‌ای لم بزرع در دریایی پر از امواج طوفانی و بدون منابع طبیعی برای زندگی کردن است؛ حتی برای ساخت و ساز باید از چین، شن و ریگ وارد کند. با وجود همه این‌ها چهارمین ذخایر کلان مالی دنیا را در اختیار دارد، زیرا به جای کندن زمین و استخراج هر آنچه که بالا می‌آید؛ تایوان ذهن و افکار 23 میلیون تایوانی را می‌کاود، استعدادشان را، انرژی‌شان را و هوش و ذکاوت شان را، چه زن و چه مرد.

همیشه به دوستانم در تایوان می گویم: "شما خوشبخت‌ترین مردم دنیا هستید، چطور این قدر خوشبخت شده‌اید؟ نه نفت دارید، نه سنگ آهن، نه جنگل، نه الماس، نه طلا، فقط مقدار کمی ذخایر ذغال سنگ و گاز طبیعی، به خاطر همین هم است که فرهنگ تقویت مهارت‌هایتان را توسعه داده اید؛ کاری که امروزه ثابت شده با ارزش‌ترین و تنها منبع تجدیدپذیر واقعی در جهان است."

اصفهان صاحب اولین قطار سریع السیر ایران شد



دکتر حسن کامران نماینده محترم مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی گفت که طبق وعده مدیرکل راه آهن کشور پیش بینی می شود طرح قطار سریع السیر اصفهان - تهران تا پایان دولت دوازدهم به بهره برداری برسد. به گزارش خبرگزاری صداوسیما، مرکز اصفهان؛ نماینده مردم اصفهان در مجلس در حاشیه بازدید مدیرکل راه آهن کشور در بازدید از مناطق شرق اصفهان و پل حادثه خیز ایستگاه راه آهن شهر ورزنه گفت: طبق قول مدیرکل راه آهن کشور پیش بینی می شود این طرح تا پایان دولت دوازدهم به پایان برسد. دکتر کامران با اشاره به پیشرفت کند این طرح گفت: "قرارداد اولیه برای اجرای این طرح که با چین منعقد شده حدود 13 میلیارد یوان است که زیرساخت آن به عهده قرارگاه خاتم الانبیا و با مشارکت چینی ها در حال اجرا است که اگر این اعتبارات به موقع پرداخت شود و هر دو طرف قرارداد به تعهدات خود عمل کنند تا پایان دولت دوازدهم این طرح به پایان می رسد."

سعید محمدزاده، مدیرکل راه آهن کشور هم در این بازدید با اشاره به رقم بالای اعتبار مورد نیاز برای اجرای این طرح گفت: "اعتبار بخش اول طرح نخستین و بزرگترین قطار سریع السیر کشور از طریق فاینانس با مشارکت چین تأمین شد و هم اکنون با همکاری پیمان کاران ایرانی و چینی در حال اجرا است. وی عنوان کرد که این طرح نخستین و بزرگترین قطار سریع السیر کشور نام گرفته است و به این ترتیب، زمان سفر تهران به اصفهان با این قطار به کمتر از سه ساعت کاهش می یابد."

آیا تمام تهران با زلزله از بین می رود؟

دکتر علی اصغر برهمند، محقق و مخترعی که اکثر پیش بینی هایش در مورد احتمال وقوع زلزله تاکنون درست بوده است.

می بایست در کنار کنج دیوارها پناه بگیرید و در حالی که سر خود را با بازوان خود گرفته اید، حرکت کنید. از پله ها یا آسانسور استفاده نکنید.

اگر محل ایمن وجود ندارد و شما در کریدور هستید به کنار دیوار رفته و در حالی که نشسته اید سر خود را بر روی زانوهایتان خم نموده و ضمن اینکه با کف دستهایتان پشت سر خود را گرفته اید با بازوانتان سر خود را محافظت کنید.

اگر هنگام وقوع زلزله در فضای باز هستید، از ساختمان های بلند و شیشه ای دور شوید. از دیوارها و کابل ها و تیرهای برق و تابلوهای تبلیغاتی فاصله بگیرید. اگر در مکان های عمومی هستید، به سمت درهای خروج هجوم نیاورید. از شیشه ها دور شوید. چمپاته برزید و با کیف، کتاب و یا دست از سر و گردن خود محافظت کنید.

اگر هنگام وقوع زلزله در حال رانندگی هستید، خودروی خود را به سمت راست خیابان هدایت کنید. خودروی خود را در مجاورت ساختمان های بلند، تیرهای برق، پل ها و ... متوقف نکنید. از خودرو خارج نشوید. رادیو را روشن نگه دارید.

حال این پرسش مطرح است که چه ساختمان هایی در مقابل زلزله مقاوم هستند؟

شاید لازم باشد خود شهروندان به جای نگرانی درباره زلزله علاوه بر اقدامات ایمنی حین زلزله، اقدام عملی برای پیشگیری از زلزله نیز انجام دهند. مقاوم سازی ساختمان های فرسوده یکی از اقداماتی است که باید هر خانواده ای در اولویت قرار دهد. جالب است بدانید که برای شناسایی یک ملک مقاوم هیچ ابزاری وجود ندارد به جز اینکه درباره برخی از ویژگی های فنی ساختمان تحقیق کنید. خریدن خانه ای که توسط یک تیم متعهد و متخصص ساخته شده باشد و علاوه بر رعایت ضوابط فنی از مصالح مرغوب نیز استفاده کرده باشد، یکی از مهمترین نکات است.

محمدرضا محمودی، معاون عمرانی سابق استانداری تهران طی گفتگویی رسانه ای گفته بود که باید به مردم بگوییم که محدوده تهران حدود 720 کیلومتر مربع است و اگر زلزله اتفاق بیفتد تمام این محدوده ویران می شود و یک قسمتی از شهر آسیب می بیند، چون یک گسل فعال می شود و نباید مردم را نگران کرد که تمام تهران آسیب می بیند؛ اما در تهران آنچه ما را نگران می کند خروج از تهران و ترافیک در زمان وقوع زلزله است. در شرایط بحران امداد رسانی در تهران سخت می شود، همه از خانه بیرون می آیند و تهران قفل می شود. به نظر من باید بر روی این موضوع کار کرد، یعنی باید آموزش داده شود که در زمان وقوع زلزله چگونه عمل کنند بطوریکه همه باید در همان نزدیک محل مسکونی خود اسکان پیدا کنند و به محل دیگر نروند چون ترافیک به وجود می آید.

این در حالیست که دیگر کارشناسان نیز معتقدند: احتمال ویرانی تمام تهران در زمان وقوع زلزله تقریباً صفر است. البته ممکن است برخی مناطق آسیب بیشتری ببینند، اما این در کل تهران یکسان نیست. همه ی گسل ها در هیچ کجای دنیا با هم فعال نمی شوند. اگر قرار است که جا به جایی باشد یکی از گسلها حرکت می کند و دیگری شلیک می کند و آن هم با فاصله زمانی است، مانند بازی دومینو. اگر به طور مثال گسل شمال فعال شود مناطق شمالی تهران آسیب می بیند نه ساکنان ری، چون گسلها در کنار هم نیستند تا بر روی هم تأثیر بگذارند. در این میان توجه به توصیه های ایمنی، حین وقوع زلزله اهمیت دارند.

اگر هنگام وقوع زلزله در خانه هستید، می توانید جان خود و بستگانتان را با داشتن آگاهی در مورد پناه گرفتن و انجام عکس العمل سریع و مناسب نجات دهید؛ بنابراین لازم است که نکات ذیل را مد نظر داشته باشید. از پنجره ها و کمد های بلند که بدون مهار هستند و همچنین اشیایی که ممکن است بر روی شما سقوط کنند دور شوید. می بایست در زیر میز ناهارخوری یا میز تحریر و یا تخت خواب پناه بگیرید و چنانچه در اثر زلزله حرکت کردند، پایه های آنها را با دستانتان محکم بگیرید.

شهرزاد

به کجا می برَدمان

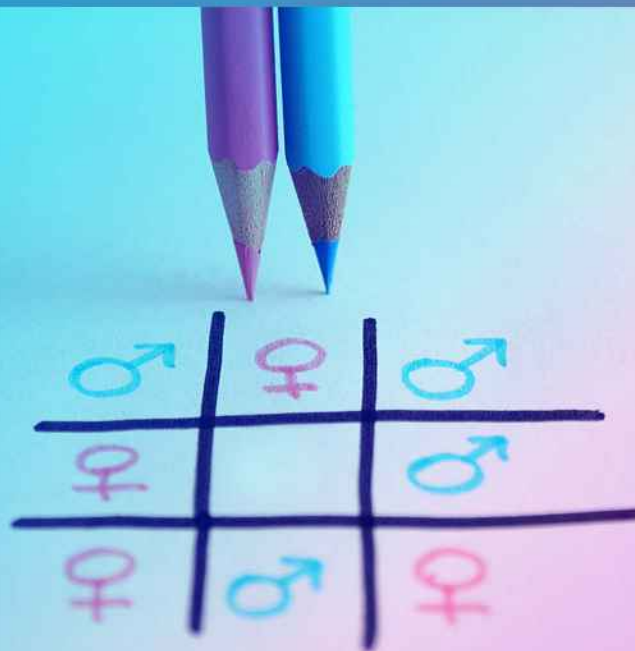
محمد شفیعی مقدم، پژوهشگر علوم سیاسی

بی زوائد همه این خصلت هایشان. گیرایی شخصیت شان هم از همین جاست. مواد و مصالح لازم برای الگو پرداختن و اسطوره ساختن که بیش از این نیست.

قصه ساده و سراسرست مجموعه شهرزاد با همه خرده روایت هایش گرچه که در مدار عاشقانه ای پر تب و تاب پیش می رود اما مبارزه و سیاست، زندگی و جامعه، آزادی و استبداد و هر چه که هست را چنان مثل کلافی درهم تنیده به هم گره زده که گویی یا باید گره همه را با هم گشود و یا همه را یک جا رها کرد. همین می شود که عشق درست در همان نقطه ای به انقیاد جبر در می آید که حمله گاه ناپهنگام سیاست هم بوده و قهرمان کامیاب هر دو جبهه هم کسی جز بزرگ آقا نیست که هم عشق را ربوده و هم آزادی را. شاید این همه بزرگ آقای پرهیمنه را طوری در اوج می نشانند که چاره ای جز واژگون کردنش نماند و چه همزمانی باشگونی می شود؛ بازیابی عشق در روز مرگ بزرگ آقا. اما از پس کنار زدن بزرگ آقا نه که قوام قصه پابرجا نمی ماند که با جابه جایی موقعیت ها سیالیتی دامن گیر شخصیت ها می شود که تصویرهای برساخته را فرو می ریزد. معصومیت باز یافته شیرین ناخوشایند و نیمه مجنون یا تبدیل قبادِ حقیر و سرخورده به موجودی خودخواه و خطرناک آنقدر مهم نیست که کدر شدن شمایل فرهاد و شهرزاد. گرچه برای داوری نهایی باید به انتظار پایان سریال نشست، اما شاید ترک برداشتن تندیس شهرزاد بیماری لاعلاج قصه است که احتمالاً تا انتهای منطقی اش پیش می رود و به همه بافت ها سرایت می کند. کاش راه نجاتی مانده باشد.

در ازدحام آشفتگی های این روزهایمان نمایش سریال شهرزاد که شاید خود چهره بزرگ شده سردرگمی هایمان باشد، بی هیچ تردیدی یک غافلگیری تمام عیار بود. آن هم برای ما که میان استیصال هایمان فرومانده ایم. روایتی از روزگاری که نه آنقدرها به روزگار ما نزدیک است که پرتره آدم هایش تصویر بدون روتوش کلنجرهای امروزمان باشد و نه آنچنان دور که نتوانیم خط سیر امروز و حتی آینده نزدیکمان را در آینه زنگار گرفته اش ببینیم، اما این شهرزاد سالهای نفت و کلاه لگنی کجای دل مشغولی هایمان جا خوش کرده که این طور ما را در پیچ و تاب انبوه مسأله هایش فرو می برد؟ همین که پایان تلخ یک تکاپوی پرحرارت تاریخی می شود نقطه آغاز ماجرای این سریال خود مؤثرترین ضربه است برای انداختن مای مخاطب به وسط معرکه پر از آشنایی اش. گویی باید حادثه ای بازمانده شود و تاریخی ورق بخورد تا شهرزاد بشود همانی که دلخواه ماست.

به روایت سریال شهرزاد "28 مرداد" بزنگاهی ناکام مانده، اما الهام بخش است از ایستادن طبقه جوان و متجدد ایرانی در برابر پدرسالاری خاک گرفته نسل قبلی. این وسط فرهاد و شهرزاد هم لابد همان تیپ جوانان روشنفکر و ترقی خواه دهه سی و چهل اند که عصیان و مبارزه طلبی شان باید بنزین بریزد به باک این فولوکس نازک نارنجی آزادی و تجدد. فرهاد و شهرزاد دو تندیس اند که خاللقشان خوب و با ظرافت حجاریشان کرده، گرچه که در شیوه زیست این دو چهره بازآمده از روزگاران به نسبت دور وجه معنادهنده ای که به سنت دلالتمان دهد، نمی بینیم و هر چه هست فرا رفتی از عادت ها و کلیشه هاست؛ اما برایمان آشنایند و محبوب. هم صادقند و بی اعوجاج و هم اهل ایستادن و پا پس نکشیدن و هم مهمتر؛ آرایش دقیق و



لزوم آموزش نقش‌های جنسیتی در مدارس و دانشگاه‌ها

حامد عابد | استاد دانشگاه تهران رشته
علوم تربیتی

با بررسی وضعیت فعلی الگوهای رفتاری در جامعه می‌توان تغییر محسوس نقش‌های جنسیتی را به گونه‌ای که بعضاً نقش‌های زنانه و مردانه جایجا شده‌اند، را مشاهده کرد. این روزها ما با مردان و پسرانی روبرو هستیم که بیشتر رفتارهای زنانه و دخترانه از خود نشان می‌دهند. همچنین، با زنان و دخترانی مواجه می‌شویم که الگوهای رفتاری مردان و پسران را به خود گرفته‌اند. پسران و مردانی را می‌بینیم که حتی در نوع پوشش و آرایش، دخترانه و زنانه، عمل می‌کنند و در طرف مقابل، دختران و زنانی را می‌بینیم که پوشش پسرانه و مردانه را برای خودشان برگزیده‌اند. پسرانی که باید در بسیاری از امور، تفکر و عمل استقلال طلبانه داشته باشند، می‌خواهند به کسی حتی همسر آینده خود تکیه کنند و در عوض دخترانی را می‌بینیم که تفکر و رفتارهای متهورانه از خود نشان می‌دهند. اینها و مواردی از این دست، نشان می‌دهند که دختران و پسران، الگوهای صحیح جنسیتی خود را فراموش کرده‌اند و ضروری است تا به الگوهای جنسیتی خودشان، بازگشت کنند. اینجاست که نقش نهادهای آموزشی و تربیتی مثل آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها برجسته می‌نماید که باید با برنامه‌ریزی صحیح و اصولی در این زمینه، اقدامات مناسبی به عمل آورند؛ باشد که جوانان ما با نقش‌های صحیح جنسیتی خودشان و جنس مخالفشان و همچنین نقش‌های متقابل خود در رابطه با یکدیگر، به درستی آشنا شده و درصدد قابل ملاحظه‌ای از ناهنجاری‌های اجتماعی مربوط به این موضوع، مرتفع شود.



تأثیر والدین مضطرب بر کودکان

مینا ارجمندپور، روان درمانگر کودک

می پردازند که سرشار از ترس، نگرانی و وحشت است. اگر کودکی با پدر و مادرش احساس نگرانی و تردید نماید او می تواند کنار هرچیزی احساس همسانی داشته باشد. مادر یا پدر یا هر دوی آنها مأمین کودک برای بودن در دنیا هستند، بنابراین هنگامی که پدر و مادر به عنوان مأمینی برای کودک قلمداد نشوند و خود دچار اضطراب باشند، هرچیز در دنیا می تواند اضطراب آور به نظر برسد.

مشکل این است که اگر یکی از والدین درگیر اضطراب خودش باشد، او فضای ذهنی کافی برای کمک کردن به کودک در ارتباط با اضطرابش نخواهد داشت. همانگونه که فروید می گوید: کودک آنقدر توانایی ندارد که بتواند به طور جسمانی به حجم عظیمی از هیجان که به او چه از داخل و چه از خارج می رسد، فائق آید؛ بنابراین بدون کمک مادر، برای کسب آرامش و آسایش، کودک با احساسات بسیار غیرقابل کنترل و شدیدش تنها گذاشته خواهد شد و با آنها خواهد جنگید. اضطراب علامتی است که از این امر منتج می شود. علاوه بر این، والدین مضطرب فشار بسیار عظیمی را (چه به طور کلامی یا غیر کلامی) به کودکان تحمیل می کنند. تحمیل این فشار عظیم بر کودک موجب سرکوب احساسات در کودک می شود. این امر هیچ وقت مفید نخواهد بود. احساسات سرکوب شده به شکل نشانه های جسمانی یا نوروتیکی بروز خواهند کرد.

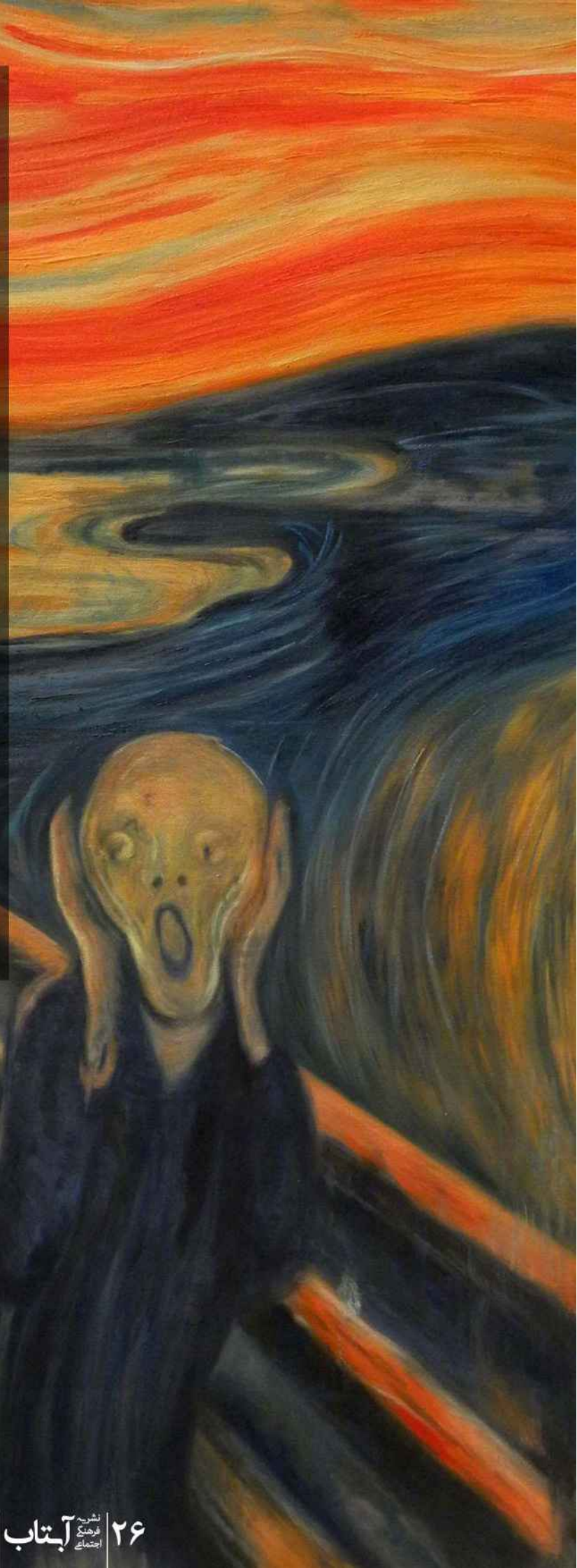
تحقیقات نشان می دهد که کودکان، غالباً ترس ها و فوبی های همسان والدینشان را دارند و برخی اوقات این ترس ها به شکل قوی تری در کودکان بروز می یابند. اگر کودکی ارتباط دلهره آور بسیار زیاد با یکی از والدین یا هر دوی آنها که به طور شدید متزلزل و مضطرب هستند، داشته باشد؛ ممکن است تصویری از دنیا را مجسم کند که به عنوان مکان به وجود آورنده ی اضطراب قلمداد می گردد و زندگی را به عنوان یک پدیده کاملاً نامطمئن و خطرناک ببیند.

کانون تمرکز اصلی اضطراب نوروتیک والدین می تواند بر روی خود کودک باشد (ما در اینجا در مورد حالت های اضطرابی شدید و تشویش کننده صحبت می کنیم و نه ترس های والدین که بسیار طبیعی و متداول هستند). یک نوع ترس نگران کننده متداول این است که کودک او خواهد مرد و یا به طرز بسیار وحشتناکی صدمه خواهد دید. برای برخی از کودکان، تأثیر مورد تمرکز واقع شدن ترس والدین بر روی آنها (حتی هنگامی که این امر بیان نشود) می تواند این باشد که آنها دنیا را به عنوان مکانی خطرناک یا بسیار ترسناک قلمداد کنند، جایی که در هر لحظه چیز وحشتناکی ممکن است اتفاق بیفتد. نوزادان بجای اینکه به عنوان موجوداتی زنده قلمداد گردند شاید به صورت اشیایی ترسناک قلمداد می شوند که ممکن است به راحتی بمیرند؛ بنابراین این کودکان به تجربه مادرانشان و دنیایی

ترس چیست؟

محمد رضا مهدوی، روانشناس بالینی

حالت روانی ترس از هرگونه خطر ملموس، واقعی و فوری جداست. ترس روانی به شکل های گوناگون نظیر: دلواپسی، نگرانی، اضطراب، حالت عصبی، فشار، ترس، وحشت و مانند اینها آشکار می شود. ترس روانی، همواره در ارتباط با موردی است که امکان دارد رخ بدهد (تهدید)، نه آنکه اکنون رخ می دهد. به عبارتی دیگر ترس روانی خطر واقعی نیست و تصور ذهنی شماست. شما در اینجا و در زمان حال هستید، در حالی که ذهنتان در آینده و نگران و دلواپس در اضطراب خطرها و تهدیدهای احتمالی است. خطرهای احتمالی که براساس نحوه رشد شما در مسیر زندگی تان در ذهن شما شکل گرفته اند. نتیجه ترس روانی شما و دنیای پیرامون شما، دنیای ارتعاش است. افکار و احساسات شما ارتعاش دارد. هرآنچه که در قالب مکانیزم های ذهنی، در ناخودآگاه شما جریان دارد اعم از: افکار، احساسات، تصاویر ذهنی، باورها و غیره به شکل ارتعاشات، تجربه های شما را در جهان فیزیکی بازآفرینی می کنند. اگر لابلاهی تصاویر ذهنی ترسناک خودتان سردرگم شوید و ارتباط خود را با نیرو و سادگی اکنون از دست بدهید، این احساس خطر همدم همیشگی شما خواهد شد و تجربه احساس آرامش را از دست می دهید. توجه داشته باشید که ترس روانی در درون شماست و تهدید در بیرون شما می باشد. وقتی از تهدیدی فرار می کنید، احساس ترس را در مسیر فرار همراه خود می برید. شما ارتعاش ترس را به جهان اطراف خود منتشر می کنید و تجربه شما نیز در جهت همین ارتعاش خواهد بود، یعنی تجربه تهدید را خواهید داشت.



توصیه های پزشکی

پرفسور سروش سرداری، استاد بخش بیوتکنولوژی پزشکی انستیتو پاستور

اسهال ناشی از آنتی بیوتیک

آیا تا کنون برای گلودرد یا هر عفونت دیگری برای شما آنتی بیوتیک خوراکی تجویز شده است؟ قطعاً یکی از موارد، مورد توصیه مصرف برخی آنتی بیوتیک ها با شکم خالی است. علت این امر دو چیز است.

یک: میزان جذب دارو با معده خالی بیشتر است چون سریعتر و دست نخورده تر به روده که محل جذب داروست، می رسد. دو: وقتی دارو به ابتدای روده رسیده و شروع به جذب در مسیر خون را کرد، به میزان خیلی کمتری به قسمتهای پایین تر روده که محل تجمع میکروبهای مفید است می رسد؛ لذا شما اسهال ناشی از آنتی بیوتیک را کمتر تجربه خواهید کرد. این نکته مخصوصاً برای کسانی که احساس بدی از مصرف آنتی بیوتیک دارند و یا معتقدند آنتی بیوتیک بدن را ضعیف می کند، مهم است.

جلوگیری از ریزش مو در شیمی درمانی با استفاده از کلاه خنک کننده

دکتر فاطمه رجبی پور، فوق تخصص خون و آنکولوژی - استاد دانشگاه تهران

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) استفاده از کلاه خنک کننده را به منظور جلوگیری از ریزش مو در هنگام شیمی درمانی تومور در قسمت های مختلف بدن تأیید کرد. به گزارش مدیکال ساینس، ریزش مو یکی از شایع ترین عوارض شیمی درمانی است. سازمان غذا و داروی آمریکا در سال 2015 میلادی استفاده از یک کلاه خنک کننده به نام DigniCap System را برای جلوگیری از ریزش مو در اثر شیمی درمانی در بیماران مبتلا به سرطان سینه را مورد تأیید قرار داد. این سازمان به تازگی موارد استفاده از این کلاه را گسترش داده و استفاده از آن را برای جلوگیری از ریزش موی ناشی از درمان تومور جامد در قسمت های مختلف بدن تأیید کرده است؛ این کلاه خنک کننده که توسط رایانه کنترل می شود، اثر شیمی درمانی را روی مو از بین می برد و تا حد زیادی از ریزش مو جلوگیری می کند.

کلاه DigniCap تا قبل از تأیید در آمریکا، در بسیاری از کشورها مورد استفاده قرار می گرفت. این کلاه در هنگام شیمی درمانی روی سر بیمار قرار می گیرد و با جریان آب خنک، دمای سر را کاهش می دهد.

کلاه خنک کننده توسط یک لایه عایق پلاستیکی پوشش داده می شود تا علاوه بر ثابت نگه داشتن کلاه در جای خود، دمای پایین کلاه را حفظ کند. کاهش دمای پوست سر رگ های خونی را در این ناحیه تنگ می کند و میزان داروی شیمیایی که به فولیکول مو می رسد محدود می شود. با کاهش دما، فعالیت فولیکول های مو و تقسیم سلولی و در نتیجه ریزش مو کاهش می یابد.

آیا با مصرف سیگار

کمتر از پیامدهای آن در امان هستیم؟

دکتر رضا گنجی، استادیار گروه فارماکوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

نتایج آنالیز ۱۴۱ مطالعه در مورد پیامدهای مصرف سیگار بدین شرح بود که کشیدن فقط یک نخ سیگار در روز، بیشتر از آنچه قبلاً انتظار می رفت، منجر به بروز سکته مغزی و بیماری های قلبی عروقی می شود. در این مطالعه نشان داده شد که در خانم هایی که روزانه یک عدد سیگار می کشیدند، ۱۱۹٪ خطر ابتلاء به بیماری عروق کرونری و ۴۶٪ خطر ابتلاء به سکته مغزی و در مردانی که روزانه یک عدد سیگار می کشیدند، ۷۴٪ خطر ابتلاء به بیماری عروق کرونری و ۳۰٪ خطر سکته مغزی افزایش یافت. نکته جالب نتیجه این تحقیق این بود که ریسک بروز این دو پیامد در افراد با مصرف روزانه ۲۰ سیگار تنها دو برابر افراد با مصرف روزانه یک نخ سیگار بود.



مصرف نمک را کاهش دهید. در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید. برای طعم دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید. غذاهای بسته بندی حاوی نمک افزوده و روغن (مانند: چیپس)، شیرینی جات و کلوچه های صنعتی را محدود کنید. از مصرف غذاهای آماده (فست فود)، غذاهای دودی، نمک سود شده و کنسروی پرهیز کنید. از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که شکر افزوده نداشته باشند. مصرف گوشت قرمز را محدود کنید و از گوشت های فرآوری شده (سوسیس و کالباس) استفاده نکنید. روغن زیتون و کانولا جایگزین های خوبی برای روغن نباتی در پخت غذا هستند. محصولات لبنی کم چرب مصرف کنید.

مصرف ماهی را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید. خوردن و آشامیدن در ظروف پلاستیکی ممنوع است. سازمان غذا و داروی آمریکا تایید کرده است که مواد پلاستیکی هنگامیکه در معرض حرارت قرار می گیرند ۵۵ تا ۶۰ ماده شیمیایی مختلف تولید می کنند. زمانی که غذا داخل ظروف پلاستیکی گرم شوند، مواد شیمیایی مختلفی با مواد غذایی ترکیب می شوند. مصرف چنین خوراکی هایی موجب عدم تعادل هورمونی می شود و مشکلاتی را برای سلامتی از جمله خطر ابتلا به انواع سرطان ها را به همراه دارد.

با ویتامین ها به جنگ سرطان برویم. این طور ثابت شده که ترکیب مناسبی از مواد غذایی گوناگون حاوی ویتامین ها و مواد معدنی، می تواند خطر ابتلاء به انواع سرطان ها را تا حد زیادی کاهش دهد. همچنین، تحقیقات نشان داده است که سی دقیقه فعالیت ورزشی متوسط (طوری که تنفس و ضربان قلب افزایش یابد اما بتوانید با همراه خود صحبت کنید) در بیشتر روزهای هفته و ترجیحا هفت روز هفته می تواند باعث حفظ سلامتی بدن و کاهش خطر به ابتلا به سرطان شود. علاوه بر این، افرادی که از نظر جسمی فعال هستند در معرض خطر پایین تری از ابتلاء به بیماری هایی نظیر: چاقی، دیابت، فشار خون بالا، آرتروز و پوکی استخوان قرار دارند.

با این که سبک خاصی از زندگی مانند سیگار کشیدن، قرارگیری بیش از حد در معرض آفتاب و سموم، و غیره خطر ابتلاء به سرطان را در افراد چند برابر می کند، اما این همه ماجرا نیست. گاهی اوقات علل تعجب آوری شما را در معرض ابتلا به انواع سرطان ها قرار خواهند داد. به اعلام انجمن سرطان آمریکا، برخی علل محیطی و البته دور از ذهن نیز هستند که به این بیماری دامن می زنند که عبارتند از: شب کاری، دود اگزوز، افزایش وزن در نوجوانی، الکل، گوشت قرمز و کرم های ضد آفتاب.

مصرف برخی از انواع مواد غذایی زمینه سرطان را فراهم و برخی دیگر احتمال سرطان را کم می کنند. در این راستا بایستی مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه کاهش یابد؛ علاوه بر میزان کل کالری دریافتی در روز، میزان مصرف میوه ها و سبزیجات تازه، نوع و مقدار پروتئین های غذایی، سهم چربی های اشباع (مانند: روغن های جامد و چربی منابع حیوانی) و چربی های غیراشباع (مانند: روغن های گیاهی زیتون، کانولا و مغزها) نیز از عوامل غذایی هستند که می توانند در کاهش و یا افزایش بروز سرطان مؤثر باشند. حذف کامل چربی از برنامه غذایی منطقی نیست چرا که برخی از انواع چربی ها بدن را در برابر سرطان محافظت می کنند، بنابراین لازم است از چربی های مناسب به میزان متعادل استفاده کرد. لازم به ذکر است که منابع سرشار از چربی های اشباع نشده و همچنین اسیدهای

۱ مگا
۲
۳
در سلامت قلب و عروق نیز تأثیر دارند. مصرف شکر، به دلیل کالری بالا و افزایش سطح انسولین، احتمال چاقی را افزایش داده و به طور غیرمستقیم خطر ابتلاء به سرطان را افزایش می دهد. شکر سفید (فرآوری شده) در مقایسه با شکر قهوه ای یا عسل در افزایش وزن بدن و تأثیر بر انسولین تفاوتی ندارند. محدود کردن غذاهایی مانند: کیک، آب نبات، بیسکویت، نوشابه در کاهش مصرف شکر مؤثر هستند. برای داشتن رژیم غذایی سالم توصیه هایی بدین شرح داده شده است.

عوامل افزایش خطر ابتلاء به انواع سرطان ها

هفته ملی مبارزه با سرطان؛ ۱ تا ۷ بهمن ۱۳۹۶

طلاق یا خوشبختی

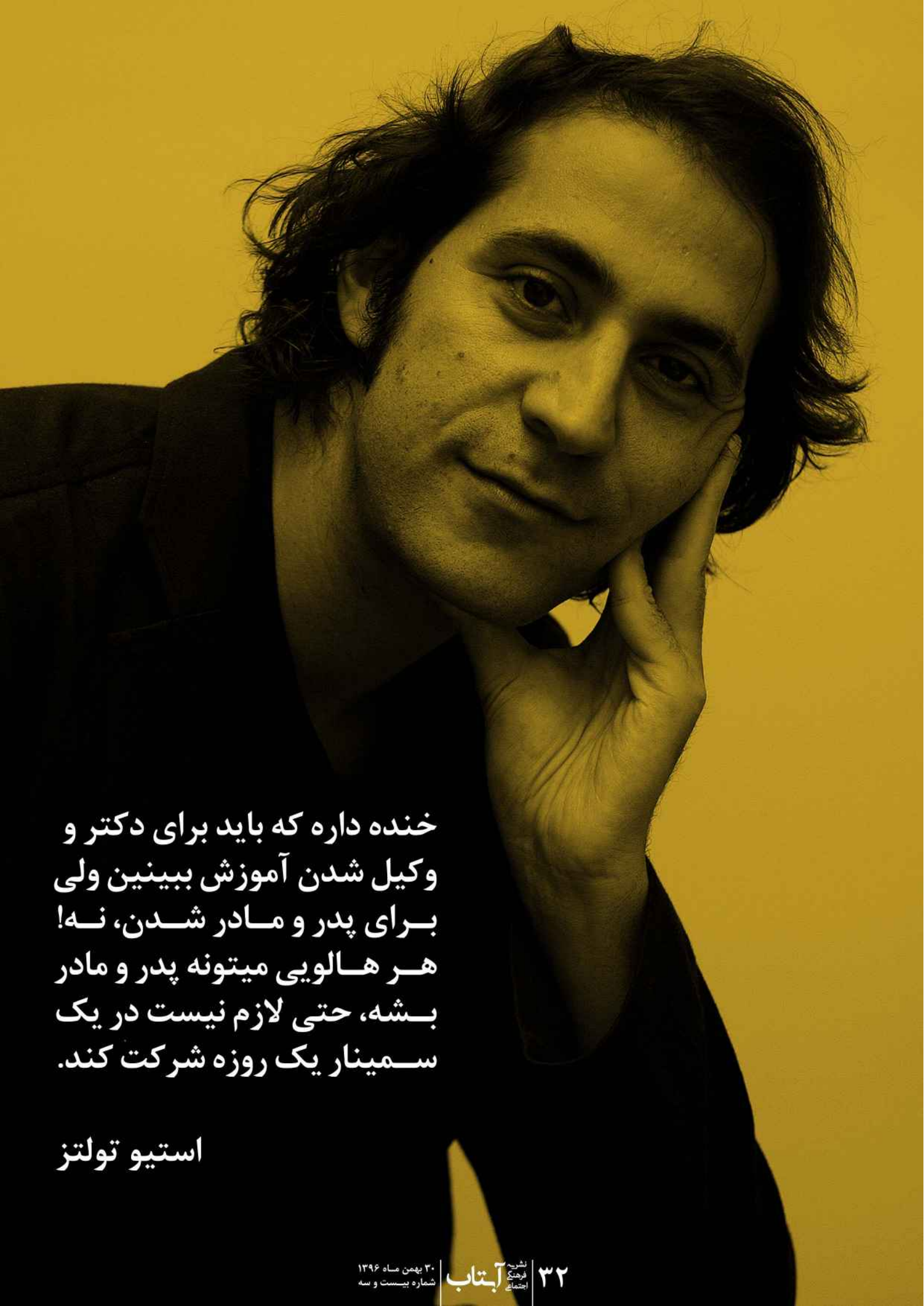
دیگر طلاق بگیرید آن وقت فرزند نوزده-بیست ساله تان ناگهان شوکه می شود چون سال ها درباره ی خوشبختی تان فریش داده اید؟ می دانید اگر بعدها سرش منت بگذارید و هی این ور و آن ور بگویید: من به خاطر بچه ام فداکاری کرده ام و با همسرماندم، او چقدر بی دلیل دچار احساس گناه و اضطراب و چه و چه می شود؟ می دانید اگر به جای امروز، بیست سال دیگر طلاق بگیرید یا اگر هرگز طلاق نگیرید، امکان ازدواج مجدد و یافتن شخص مناسب خودتان را از دست خواهید داد؟

طلاق، بهتر از ادامه دادن یک رابطه ی اسیدی ست. بهتر از آن است که اعصاب و روان شما تا آن حد بهم بریزد که دچار جنون آنی شوید و دست به جنایت بزنید! فکر می کنید چرا سال ها در روزنامه ها از قتل شوهر توسط زن یا اتفاقات وحشتناک مشابه می نویسند؟ طلاق بهتر از زندگی با زن یا مردی ست که امنیت و آسایش روانی فرزند شما را به خطر می اندازد. بله، فرزندان طلاق کودکانی صرفاً غمگین هستند اما بسیاری از همین کودکان، از نظر روانی سالم تر از کودکانی اند که والدین شان هر شب جلوی چشمشان با هم دعوا می کنند یا والدینی که در یک جمله می گویند: "برو توی اتاق" و بعد صدای درگیری فیزیکی شان به گوش کودک وحشت زده می رسد. بسیاری از افراد مجرم یا متجاوز در اعترافات خود به این که در کودکی در فضایی خشونت بار رشد کرده اند، اشاره داشته اند. اگر فضایی سلامت روان فرزندمان را به خطر می اندازد، ترک آن فضا از ماندن و بیهوده جنگیدن مهم تر است. می دانم طلاق چیز خوبی نیست. اما گاهی صحیح ترین کار است. منبع: کانال خبری زنان آگاه

طلاق" واژه ای ست که حتی تلفظش می تواند برای خیلی ها دردناک باشد و من امیدوارم این واژه تبدیل به بخشی از زندگی تان نشود. معمولاً با شکستن قلب و ناامیدی و گاه ترس همراه است و در این باره می گویند، آمار طلاق بالاست. می گویند قدیم ها که این میزان طلاق نبود و همه پنجاه سال کنارهم زندگی می کردند و... سؤالی که می توان پرسید این است: آیا مطمئنید که آن قدیم ها باهم خوشبخت بودند؟ یعنی اجداد ما تا آخر عمر عاشق هم بودند؟ آن همه زوج روستایی و قومی و قبیله ای که در آن ها "طلاق" جایی نداشته یعنی هرگز باهم کتک کاری نکرده بودند؟ در آن زمان و مکان هرگز مردی کمر بند نکشیده و هرگز زنی با چارقد اشک پاک نکرده بود؟ هرگز زنی جان شوهرش را به لبش نرسانده بود؟ هرگز مردی با همسر دوم و سوم به منزل برنگشته و هرگز فرزندان ناتنی باهم به دشمنی برخواسته بودند؟ شما مطمئنید که آن طلاق نگرفته ها خوشبخت بودند؟ بیشتر از زندگی در قالب تأهل و دوری از طلاق، "خوشبختی" مهم است.

شاید اگر خیلی از مردمان آن زمان، با به بن بست رسیدن زندگی عاطفی شان طلاق می گرفتند، هیچ فرزندی آن قدر عصبی بار نمی آمد که در آینده به روی همسر خود کمر بند بکشد. زیاد می شنویم از زنان و مردانی که می گویند از زندگی مشترک مان راضی نیستیم. همدیگر را خوب نشناخته بودیم اما حالا پای یک بچه در میان است و ما به خاطر او ناچاریم که بسوزیم و بسازیم. جلوی کودک وانمود می کنیم که باهم رابطه ی خوبی داریم در صورتی که این طور نیست.

اما شمایی که احساس خوشبختی نمی کنید و هزار و یک مشکل دارید؛ می دانید اگر به جای امروز، ده سال



خنده داره که باید برای دکتر و
وکیل شدن آموزش بینین ولی
برای پدر و مادر شدن، نه!
هر هالویی میتونه پدر و مادر
بشه، حتی لازم نیست در یک
سمینار یک روزه شرکت کند.

استیو تولتز



ترسی غریب در من لانه کرده. دلهره
فردا آرام و قرار را از من ربوده. خواب
شبانه ام پر از تشویش دیر از خواب
بیدار شدن صبح هاست و شاید دیر
رسیدن و روز دیگرش عذرم را خواستن.
ترس از گرسنه ماندن در فرداهای
امروز. ترس نداشتن و برآورده نشدن
خواسته های ریز و درشت فرزندانم.
ترس کم آوردنی از جنس حماقت در
برابر آشنایانم. ترس از هیچ برای هیچ.
فقط نمی دانم چرا ترس از مرگ
سراغم را نمی گیرد. شاید چون
رقیبی ندارد. شاید هم کسانی چون
من به هر چیزی می اندیشند، جز
مردن!

محمد علیزاده ثانی

روشهای مجاب سازی روانی در فرقه ها

هیچ مدرسه ای برای آموزش روش های مجاب سازی وجود ندارد تا سرکردگان فرقه ها در آنجا آموزش ببینند؛ آنان از طریق آزمایش و مشاهده به استادان سوء استفاده ذهنی از انسان ها تبدیل شده اند. سرکردگان فرقه ها نحوه برخورد و تکنیک های کار خود را اصلاح کرده و از ابزارهای سوء استفاده ذهنی که قرن ها قدمت دارند را برای دگرگون کردن مردم استفاده می کنند. هیچ حد و مرزی برای بکارگیری روش های سوء استفاده ذهنی توسط سرکردگان فرقه ها وجود ندارد، بویژه اگر آن شخص وجدانی نداشته باشد. سرکردگان بدین طریق زندگی خصوصی، شغل و درآمد اعضاء را کنترل می کنند. افرادی که بر روی مجاب سازی روانی کار کرده اند، می دانند که تغییر دادن افراد کار سختی است. در این روش دستور دادن به افراد برای اینکه کاری انجام دهند، بی فایده است؛ حتی تهدید کردن نیز نمی تواند موجب اطاعت کسی شود. حال سؤال این است که چگونه برخی از سرکردگان فرقه ها می توانند در سوء استفاده ذهنی از افراد موفق باشند. باید بدانیم که آنها از ترکیبی از روش های مجاب سازی که شامل: تکنیک های جسمی و روانی می باشند، استفاده می کنند. در تکنیک های روانی از خلسفه، هیپنوتیزم، حقه بازی، باز خوانی تاریخچه زندگی شخص، سوء استفاده احساسی و از همه مهمتر، فشار جمع استفاده می شود. در تکنیک های جسمی از روشهای تنفسی، تکرار حرکات، تغییر در رژیم غذایی، بی خوابی و تنش، سوء استفاده جسمی مانند فشار آوردن بر کره چشم، فشار آوردن بر گوش و اعمال درد آور و مدیتیشن استفاده می شود، که نتیجه آن تغییر در رفتار افراد است. اعمال این تغییرات با گام های کوچک و بطور پیوسته صورت می گیرد. اعضاء فرقه ها در شیوه های معینی از مجاب سازی تعلیم دیده و توجیه شده اند. آنان آموخته اند تا به دنبال تأثیرات مطلوب در شنوندگان باشند. پس از انجام فرآیند جذب، در صورتی که افراد به تعهدات خود در قبال فرقه عمل نکنند، به آنان احساس ترس، گناه و شرم القاء می شود. فرقه ها از منع و کنترل روابط جنسی و عاطفی جهت وابسته نگاه داشتن افراد به گروه استفاده می کنند. باید متذکر شد که سوء استفاده گران ذهن، به دنبال تأمین منافع انسان ها و بشریت نیستند. آنان تنها به امنیت و راحتی خودشان فکر می کنند.

سیری در تاریخ لیلا اسفندیاری، اولین زن کوهنورد ایرانی



لیلا، در یکی از شاخص ترین صعودهای خود موفق شد به قله دشوار "نانگاپاربات" صعود کند، صعودی که از سوی فدراسیون کوهنوردی ایران هرگز پذیرفته نشد، اما پس از مرگش بارها از این صعود یاد شد. وی همچنین در تلاش برای ثبت رکوردی جدید، قصد صعود به قله کی ۲، دشوارترین قله جهان را داشت که به دلیل شرایط نامساعد جوی موفق به این کار نشد.

لیلا اسفندیاری که برای صعود به "قله های گاشربروم ۱ و ۲" به این کوهستان رفته بود، در دومین تلاش خود در ساعت ۱۴:۱۵ ظهر جمعه مورخ ۳۱ تیر ۱۳۹۰ (۲۲ ژوئیه ۲۰۱۱) موفق می شود تا "قله گاشربروم ۲" را صعود کند اما در حین فرود دقایقی بعد در بازگشت تیمی به دلیل خستگی و از دست دادن تعادل خود از مسیر دشوار یخی زیر قله سقوط می کند که طول سقوط لیلا ۳۰۰ متر بود و در ارتفاع حدود ۷۶۵۰ متری در مکانی خارج از مسیر در میان صخره‌ها، بین دو شیب یخی متوقف می شود. او به دوستان و بستگان خود به صورت زبانی می گفت که اگر در کوه جان خود را از دست دادم همان جا بگذارید بمانم، نمی خواهم دیگران به خاطر من جانشان را به خطر بیندازند، می خواهم بام جهان آرامگاه ابدی ام باشد. پیکر وی در همان روز در ارتفاع ۷۶۵۰ متری پیدا شد. در قطعه نام آوران بهشت زهرا تهران تندیدی به یاد وی ساخته شد.

یک روز پس از درگذشت وی، خانواده اسفندیاری پیام تسلیتی منتشر کردند:

"او تمامی فرصت‌ها و اندوخته زندگی اش را صرف کوهنوردی کرد و سرانجام در جایی آرام گرفت که آرزویش را داشت. ما خانواده اسفندیاری با دلی آکنده از اندوه، به تصمیم لیلا در انتخابش احترام می گذاریم و براساس خواسته خودش، پیکر پاکش را در همان نقطه ای که هست به کوه های بلند، پاک و پر برف "گاشربروم" می سپاریم، جایی که تا ابد چشم انداز زیبای کوهستان قراقرم را برای او به منظر خواهد داشت. سخت زیست و زیبا رفت. خانواده لیلا اسفندیاری اول مرداد ۱۳۹۱

لیلا اسفندیاری، کجوری راد (۲۷ بهمن ۱۳۴۹، تهران - ۳۱ تیر ۱۳۹۰) اولین زن کوهنورد ایرانی بود که دومین قله دشوار جهان را فتح کرد. وی در کوه گاشربروم ۲ سقوط کرد و جان خود را از دست داد. لیلا در یک خانواده مذهبی و مرفه متولد شد. تعصب پدر موجب سخت گیری ها و محدودیت های زیادی در دوران نوجوانی و جوانی لیلا می شود. علی رغم علاقه وی به تحصیلات دانشگاهی در رشته حقوق، پدرش با این استدلال که در رشته حقوق مجبور است در محیطی مردانه کار کند، وی را وادار به تحصیل در رشته آزمایشگاهی میکروبیولوژی می کند. وی بعد از اتمام تحصیل و بازگشت به خانه از خانواده خود جدا می شود و خانواده اش (پدر خانواده) نیز وی را طرد می کند. در سال های اولیه استقلال، وی از طریق تدریس خصوصی و کار در کارخانه دستمال کاغذی مخارج خود را تأمین می نمود. پس از اتمام دانشگاه در بیمارستان آبان مشغول به کار می شود. زمانی که تصمیم به صعود به «نانگاپاربات» می گیرد، موفق به جذب یک اسپانسر می شود و به این ترتیب از کار در بیمارستان استعفاء می دهد. تا زمانی که لیلا در قید حیات بود، روزانه ۷ ساعت تمرین کوهنوردی، بدن سازی، شنا و سنگ نوردی را در دستور کار خود قرار می داد. وی آرزو داشت در کوهستان یا در غار جان خود را از دست دهد و از این رو به هم گروهی اش، «سامان نعمتی» که حین صعود به "قله نانگاپاربات" جان خود را از دست داده بود، غبطه می خورد.



بانوان قهرمان تای چی جوان

در مسابقات قهرمان کشوری بانوان ووشو، سبک شینگ یی جوان که در بندر هندیجان برگزار شد؛ هنرجویان مادر تای چی ایران "استاد شکوفه دیوانی" موفق به کسب مدال و افتخارآفرینی شدند. خانم ها «طاهره امیرسلیمانی»، مفتخر به کسب یک مدال طلا و یک مدال برنز؛ «منیژه جانباز» مفتخر به کسب مدال طلا؛ و «مارینا نعیمیان» مفتخر به کسب یک مدال نقره و یک مدال برنز در بخش "تای چی جوان" در مسابقات کشوری شینگ یی جوان شدند. این بانوان افتخارآفرین طی پیامی خطاب به استاد بزرگ شان سرکار خانم شکوفه دیوانی ضمن تشکر از استاد اسکندری بخاطر برگزاری زیبای مسابقات کشوری در بندر هندیجان؛ بر حضور همیشگی و مقتدر پدر ووشو و تای چی ایران درود فرستاده و سپاس فراوان خود را نثار زنی والا کردند که با دستانش نهال بید مجنون را در باغچه تک تک شاگردانش می کارد و به آنان راه و رسم پرورش این درخت را می آموزد. این قهرمانان در ادامه عنوان داشتند که استاد دیوانی عزیز، رقابت، خصیصه ی صحنه مسابقات است اما دستاورد بزرگتر برای ما، متانت و وقاری بود که بینندگان را عمیقاً تحت تأثیر حرکات موزون تای چی قرار داده بود. ما هنر درون را که فی الواقع هسته اصلی تای چی و عصاره آموزش های خستگی ناپذیر شماست به نیکی به نمایش گذاشتیم. پاینده باد یاد بزرگ مرد ووشوی ایران، پدر عزیز و گرانقدرمان، استاد داوودی پناه و پر توان باد آموزه های پرمهر و قدرتمند استاد دیوانی بزرگ.

خاطرات یک آزاده قسمت پنجم نویسنده: بانو صدیقه انجم شعاع

مرتضی عسکری آزاده ی کرمانی دوران جنگ تحمیلی خاطره ی اسارت خود را این چنین بازگو می کند که در روزنامه های خودشان که می دادند برای مطالعه، نوشته بودند اسیرهای ایرانی را به زیارت کربلا می برند. خبر ظاهراً خوشحال کننده بود، اما از عراقی ها دروغ زیاد شنیده بودیم و باورمان نمی شد. یکی از سربازها گفت: "راست است و می خواهند اسرا را به زیارت ببرند." از بیمارستان هم خبر رسید که تشرف از اردوگاه های دیگر شروع شده است. وقتی فرمانده اردوگاه مستقیم خبر زیارت کربلا را به ما داد، گفتیم: "ته، ما نمی خواهیم برویم زیارت." برای بار دوم هم گفتیم نه! بار سوم فرمانده عراقی گفت: "جریان چیه؟ شما زیر شکنجه حسین، حسین، حسین" می گوئید. تاسوعا و عاشورا از دست شما و عزاداری هایتان آسایش نداریم، چیه که حالا نمی خواهید به زیارت حسین علیه السلام بروید؟" گفتیم: "شرط داریم." گفت: "چه شرطی؟" گفتیم: "تبلیغ نباشد. نه صوتی نه تصویری، حتی عکس هم پشت خودروها نچسبانید. دوربین نباشد. عکس برای یادگاری هم نمی خواهیم." گفت: "دوربین به خودتان می دهیم عکس بگیرید بدهید مأموران صلیب سرخ بفرستند برای خانواده هاتان." گفتیم: "این را هم نمی خواهیم."

در آخر قبول کردند و گفتند: "به کربلا بروید ما همه ی شرایط شما را قبول داریم. بچه ها راضی نشدند و گفتند که باید تعهد کتبی بدهید. ستوان فضیل مأمور استخبارات کتباً تعهد داد که شرایط برای ما مهیا بشود، با امضاء! یکی از دوستان زرنگی کرد و از روی متن تعهد خیلی طبیعی رونویسی کرد، حتی امضاء فضیل را هم کپی کرد. خیلی دقیق!" چهارصد نفر

با چند اتوبوس راهی کربلا شدیم. پرده های اتوبوس پایین بودند و سربازها اجازه بیرون نگاه کردن را به ما نمی دادند، اما ما از فرصت استفاده می کردیم و از لای پرده ها، چشم انداز جاده را از چشم می گذراندیم. هر گنبد و گلدسته ای که می دیدیم اشک فراقمان در می آمد و گریه می کردیم. هق هق دوستان و سرها در گریبان بغض و اندوه، حتی بعضی ها را منقلب می کرد. دیدن صحن و سرای

مولا «اباعبدالله» وصف شدنی نیست. بغض کرده بودم. زیارت نامه می خواندم. همه را از حفظ هستم. همه مان حفظ هستیم. خادمی سعی می کند به سختی برای ما زیارت نامه بخواند، اما بچه ها همه حفظند و برای او صحنه ی شرمندگی درست می شود. «حسین غریب»، ما هم غریبیم. بغض و اشک به هم کمک می کنند تا ما نتوانیم خوب حرف بزنیم. «یاحسین» از درونمان آگاهی. حرف های گفتنی زیاد داریم اما گریه می کنیم که سخت به توجه شما محتاجیم. بچه ها برای مولایشان عریضه آورده اند؛ نام پدر و مادر خودشان را نوشتند و در ضریح می انداختند. عکس دوستان شهیدشان را بر قفل های طلایی ضریح شش گوشه امام حسین علیه السلام می کشند و تبرک می گیرند. با چشمان خودم دیدم سرباز عراقی همراهان در گوشه ای از حرم به دور از دید مأمورهای استخبارات، آرام آرام اشک می ریخت. زمان اندک بود و عقده ها بی شمار. صبورهای زمانه در پیشگاه امام شهیدشان که استقامت را به آن ها آموخته بود، ضجه و ناله زدند و برای روزهای آینده ی اسارت، توان مقاومت طلب نمودند. به زیارت حضرت علی (ع) در نجف هم مشرف شدیم. توفیق عرض ادب به ساحت حضرت عباس (ع) هم نصیبمان شد. اینجا برای زیارت راحت تر بودیم. وقت بیشتری هم برای درد دل با «آقا ابوالفضل» و دعا و مناجات داشتیم. با این حال خیلی زود همه چیز تمام شد و کمتر از ۴۸ ساعت با کوله باری از عزت و آزادگی به اردوگاه برگشتیم. بعد از اعزام آخرین گروه اردوگاه به زیارت کربلا، ستوان فضیل تعهدنامه را گرفت و پاره کرد. در بین راه هم عکس صدام - علیه لعنه - را به شیشه اتوبوس چسبانده بود، یعنی نقض تعهدنامه از طرف عراقی ها. این کار او با مخالفت بچه های زائر رو به رو شد. عراقی ها عکس را برداشتند. حین این اقدام، گوشه ی عکس پاره شد. برای همین به مأموران استخبارات گزارش دادند که ایرانی ها آن را پاره کرده اند. بعد از سفر زیارتی هفت نفر از دوستان ما را که دو نفرشان کرمانی بودند، به عنوان ارتکاب جرم به بغداد بردند. ما اعتراض کردیم و فرمانده ارشد اردوگاه های موصل به اردوگاه آمد. علت اعتراض را پرسیدند و ما پاسخ دادیم. فرمانده گفت: "شما عکس رئیس را پاره کرده اید. توقع دارید با شما چکار کنیم؟"

نماینده ما گفت: "ما گفته بودیم زیارت نمی رویم ولی شما اصرار کردید. فضیل تعهد کتبی داد که کارهایی که جنبه تبلیغاتی داشته باشد، انجام ندهد." فرمانده با تعجب گفت: "تعهدنامه!" فضیل گوشه ای

ایستاده بود. جلو آمد و احترام نظامی گذاشت: "سیدی، هذا کذب آخر. انهم کلهم کاذب. این هم دروغی دیگر. این ها همه شان دروغگویان حرفه ای هستند." اما ارشد ما برگ برنده ی خودش را رو کرد و رونوشت تعهدنامه را با امضاء تحویل ارشد عراقی داد. فضیل دست و پای خود را گم کرده بود. فرمانده او را به باد ناسزا گرفت و از اردوگاه بیرون کرد. بعدها دوستانی که در انفرادی وزارت دفاع اسیر بودند، گفتند: "فضیل را بدون لباس نظامی و درجه دیده اند که مثل یک آبدارچی رفت و آمد می کند. او فکر هوشمندی و زیرکی ایرانی ها را نکرده بود. نه او که ارباب هایش هم هیچوقت قدرت بالای هوش و ذکاوت ایرانی را باور نکردند و جدی نگرفتند."



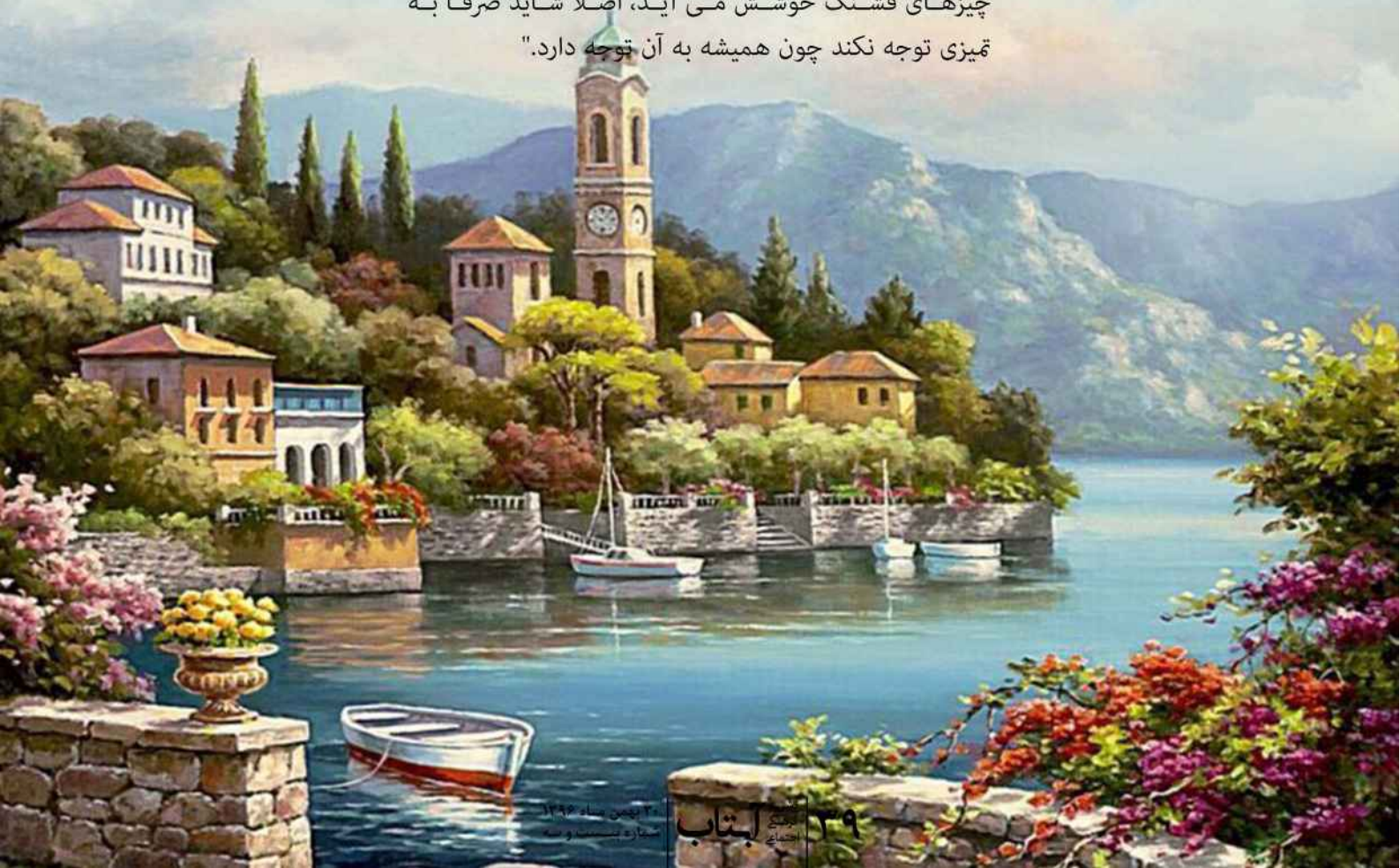
آمدن پادشاه

نوشته ی لارا ای. ریچاردز
ترجمه ی ماندانا قدیانی

روزی چند کودک در زمین بازی خود بازی می کردند، در آن هنگام قاصدی با اسب خویش وارد شهر شد؛ شیپوری نواخت و با صدای بلند گفت: " پادشاه! پادشاه امروز از این جاده عبور می کند. آماده ورود پادشاه شوید!"

کودکان دست از بازی خود کشیدند و به یکدیگر نگرستند. گفتند: " شنیدید؟ پادشاه دارد می آید. کسی چه می داند شاید به دیوار ما نگاهی بیاندازد و زمین بازی مان را ببیند، باید آن را مرتب کنیم."

زمین بازی بسیار کثیف بود و در گوشه ی آن تکه های کاغذ پاره و اسباب بازی های شکسته شده وجود داشت، چون این کودکان شلخته بودند؛ اما اکنون یک نفر بیل، دیگری شن کش آورد و نفر سوم هم دوید از پشت در باغ چرخ دستی آورد. آنها سخت کار کردند تا اینکه بالاخره همه چیز مرتب و تمیز شد. آنها گفتند: " حالا تمیز شد! اما باید آن را زیبا سازیم چون پادشاه از چیزهای قشنگ خوشش می آید، اصلاً شاید صرفاً به تمیزی توجه نکند چون همیشه به آن توجه دارد."



پس یک نفر یک کیسه آب نبات آورد و آنها را روی زمین ریخت، بقیه از برگ های درخت بلوط و شاخه های درخت کاج یک تاج گل درست کردند و آنها را بر دیوار آویختند. کوچک ترین فرد غنچه های گل همیشه بهار را کند و روی زمین بازی پخش شان کرد؛ سپس گفت: "عین طلا می ماند."

وقتی تمام کارها صورت گرفت، زمین بازی به قدری زیبا شد که کودکان ایستادند، به آن نگریستند و از خوشحالی برایش دست زدند. فرد کوچک تر گفت: "بیاید همیشه اینطوری نگاهش داریم!" و بقیه هم فریادزنان گفتند: "بله! بله! همین کار را خواهیم کرد."

آنها تمام روز منتظر ورود پادشاه شدند اما او نیامد، فقط دم دمای غروب مردی با لباسی مندرس و چهره ای مهربان؛ اما خسته از جاده عبور کرد و ایستاد تا نگاهی به آن دیوار بیاندازد. آن مرد گفت: "چه جای با صفایی! فرزندان عزیز من، اجازه هست داخل شوم و استراحت کنم؟"

کودکان با شادمانی او را به داخل آوردند و روی صندلی نشانند که با یک بُشکه فرسوده درست کرده بودند و طوری آن را با یک ردای کهنه به رنگ قرمز پوشانده بودند که گویی تخت پادشاهی است و بسیار زیبا شده بود. کودکان گفتند: "این زمین بازی ماست! بخاطر پادشاه آن را زیبا ساختیم، اما او نیامد و حال قصد داریم آن را برای خود به این شکل نگه داریم."

مرد گفت: "کار خوبی می کنید!"

دیگری گفت: "چون فکر می کنیم زیبایی و تمیزی بهتر از زشتی و کثیفی است!"

مرد گفت: "بهترین کار را می کنید!"

فرد کوچک تر گفت: "و برای اینکه افراد خسته بیایند اینجا استراحت کنند!"

مرد گفت: "این کار از همه بهتر است!"

او نشست و استراحت کرد، با آن چشمان مهربانش چنان نگاهی به کودکان انداخت که آنها به نزدش آمدند و تمام آنچه می دانستند را برایش گفتند. کودکان با آن مرد در مورد پنج توله سگ درون طویله و آشیانه توکا که دارای چهار تخم به رنگ آبیست و ساحلی که در آنجا صدف هایی به رنگ طلا دارد، صحبت کردند. آن مرد سر خود را به نشانه تصدیق تکان داد. او از همه چیز آگاه شد، بعد یک کاسه آب خواست که در بهترین کاسه مزین گشته با فنزهای طلایی برایش آوردند. مرد رهگذر از کودکان تشکر نمود، سپس از جایش برخاست و به راه خویش ادامه داد اما پیش از آنکه برود برای یک لحظه دستش را روی سرشان گذاشت و این تماس دست گرمایی به قلب هایشان بخشید. کودکان کنار دیوار ایستادند و به آرامی رفتن آن مرد را تماشا کردند. آفتاب در حال غروب بود و نور خود را به صورت پرتوهایی بلند و مایل بر سرتاسر جاده افکنده بود. یکی از کودکان گفت: "خیلی خسته به نظر می رسید!"

دیگری گفت: "اما خیلی مهربان بود!"

فرد کوچک تر گفت: "اینجا را ببینید! ببینید خورشید چگونه بر موهایش می درخشد، مانند تاج طلایی می ماند."





حکایت

تنظیم و تحریر از فریده فریدونی لری

روزی انوشیروان فرمان داد تا هر کس جمله حکیمانه ای بگو
ید به او چهارصد سکه طلا بدهند. روزی در حالی که از کنار
مزرعه ای می گذشت پیرمرد نود ساله ای را دید که مشغول ک
اشتن نهال زیتون است. شاه جلو رفت و از پیرمرد پرسید، نهال
زیتون بیست سال طول می کشد تا به بار بنشیند و ثمر دهد،
تو با این سن و سال با چه امیدی نهال زیتون می کاری؟ پیرمرد
لبخندی زد و گفت: دیگران کاشتند و ما خوردیم مامی کاریم
تا دیگران بخورند.

سلطان از جواب پیرمرد خوشش آمد و گفت: واقعا جواب ح
کیمانه بود و دستور داد چهارصد سکه طلا به او بدهند.

پیرمرد خندید. شاه گفت: چرا می خندی؟

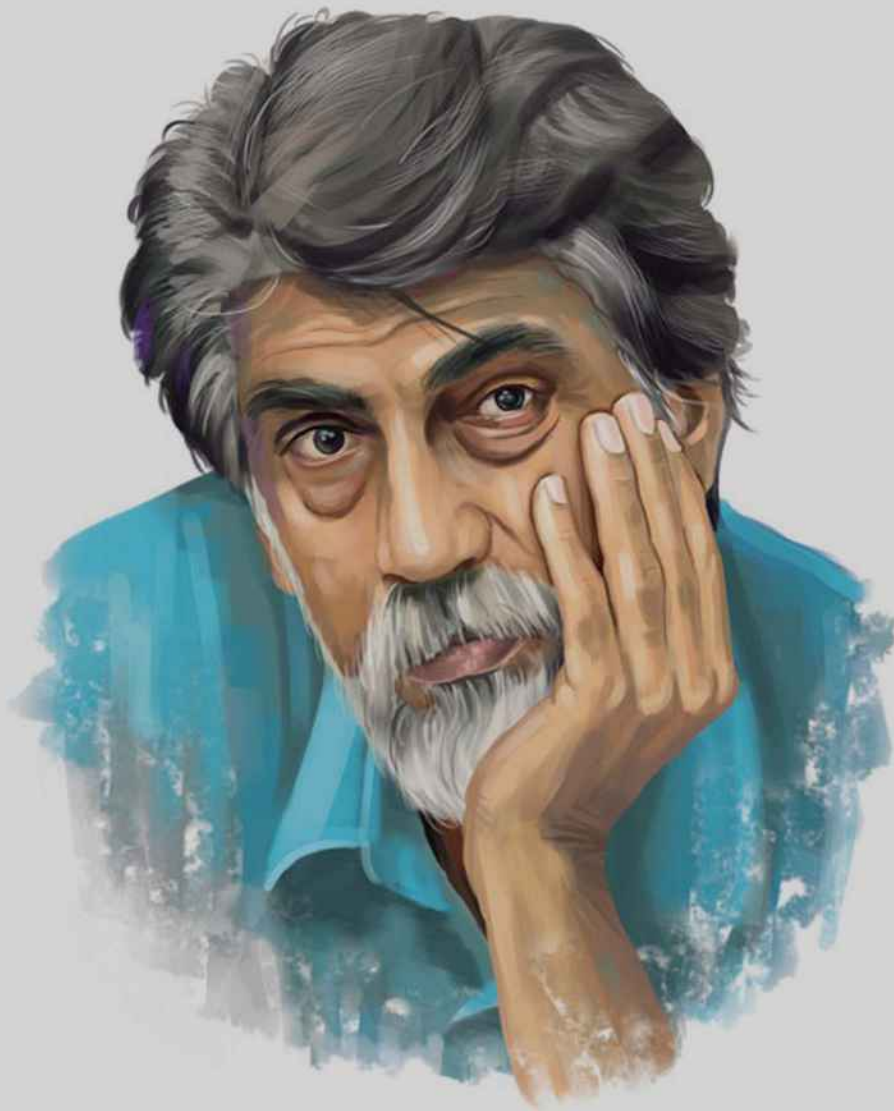
پیرمرد گفت: زیتون بعد از بیست سال ثمر می دهد، اما زیتون
من الان ثمر داد!

باز دستور داد چهارصد سکه دیگر به او بدهند. پیرمرد باز هم
خندید.

انو شیروان گفت: این بار چرا خندیدی؟

پیرمرد گفت: زیتون سالی یک بار ثمر می دهد، اما زیتون من
امروز دو بار ثمر داد. مجددا دستور داد چهارصد سکه دیگر
به او بدهند و به سرعت از آنجا دور شد. پرسیدند چرا با
عجله می روید؟

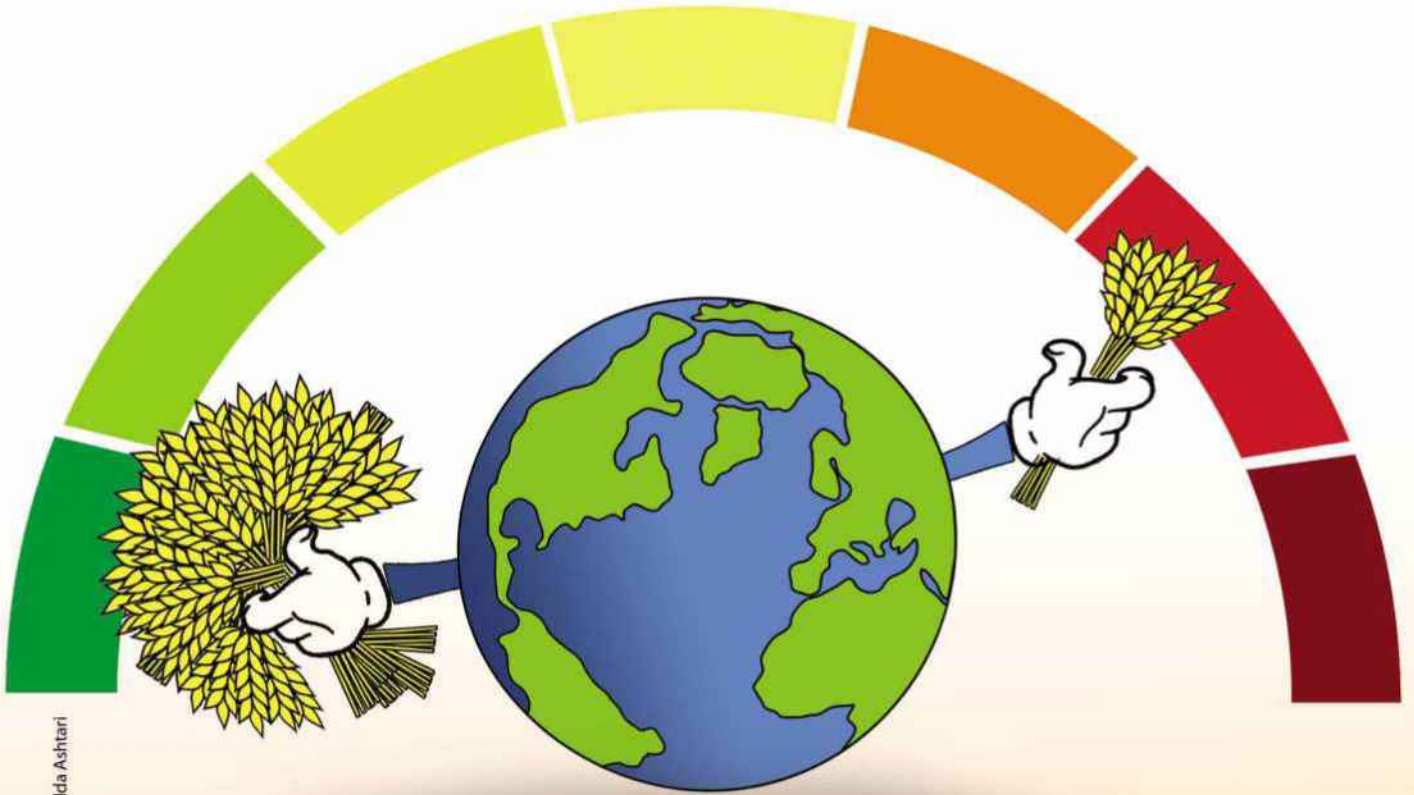
گفت: نود سال زندگی با انگیزه و هدفمند، از او مردی
ساخته که تمام سخنانش سنجیده و حکیمانه است، پس
لایق پاداش است؛ اگر می ماندم خزانه ام را خالی می
کرد. آری! نیک بگوئید، پند دهید و پند بگیریید.



دکتر قیصر امین پور

مگر می شود برای تخریب روح و قلب و احساس و دنیای یک انسان، تنها یک کلمه بگوییم: "ببخشید!"
مگر می شود عمری را هدر داد و خوشبختی را گرفت و بازهم گفت: "جبران می کنم!"
مگر می شود غرور کسی را جلوی دیگران خرد کرد و با یک کلمه ی "ببخشید" غرور له شده اش را پیوند بزنی؟
مگر می شود در مورد کسی زود قضاوت کرد، اما وقتی متوجه اشتباه خود می شوی بگویی: "ببخشید!"
با گفتن ببخشید، چه چیز را می شود، جبران کرد؟
چه چیزی را می شود، بخشید؟
گاهی چیزی برای جبران نیست.
کاری که بتواند اندکی مرهم درد باشد، نیست.
گذشت هم جایی ندارد، وقتی آگاهانه می دانیم دست به کشتار هویت و شخصیت کسی می زنیم.
انتظار بخشش هم نابجاست .
شخصیت کسی را که با گفتن توهین به آشوب کشیدی، با گفتن ببخشید آرام نمی شود.
آدم ها را بفهمید
دل، آلزایمر نمی گیرد.

برنامه
جهانی غذا



WFP/Yalda Ashtari

در دنیا غذای کافی برای همه وجود دارد

اما مشکل اینجاست که بسیاری از مردم دنیا درآمد کافی برای تهیه غذا نداشته و یا به غذای مغذی و سالم دسترسی ندارند.
برنامه جهانی غذا سازمان ملل متحد بزرگترین آژانس بشردوستانه دنیا در مبارزه با گرسنگی در تلاش است تا با ارائه کمک های غذایی و همکاری با جوامع در هنگام بحران به بازسازی وضعیت معیشت آسیب دیدگان بپردازد.

با ما همراه شوید

بانک تجارت، بنام برنامه جهانی غذا

شماره کارت جهت واریز کمک های نقدی ۵۸۵۹ ۸۳۷۰ ۰۰۴۹ ۶۷۸۲

۲۲ ۸۶ ۳۴ ۹۹

wfpiran

هر روز ۶ کودک مبتلا به سرطان تحت حمایت محک قرار می گیرند.

این یک حقیقت تلخ است؛ اما سال‌هاست با مشارکت شما حمایت از همه کودکان مبتلا به سرطان ایران با امید رسیدن به شیرینی سلامتی محقق شده است.

روش‌های حمایت از کودکان محک:

شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۰-۰۵۹۰

۰۲۱-۲۳۵۴۰ *۷۸۰ *۲۳۵۴۰ #

از اینکه به پیام ما توجه می کنید، سپاسگزاریم.

تلفن بازدید از محک: ۰۲۱-۲۳۵۰۱۲۱۰



محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org