ای کسانی که ایمان آورده اید
چرا چیزی می گویید که انجام نمی دهید
نزد خدا سخت ناپسند است که چیزی را بگویید
و انجام ندهید.

سوره صف • آیات ۲ و ۳ • قرآن کریم

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 ۰۹۳۶۷۲۲۰۳۲۰ 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 پس از بررسی توسط کارشناسان آبتاب به نام نویسنده ی آن منتشر 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: ۳۰آذر ماه۱۳۹۴
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
طراح گرافیک و صفحه آرا: عادل خداوردی • مدیر اجرائی: آذر سعیدلونیا

تهران، شهرک غرب، خیابان گل افشان • آدرس پایگاه خبری: www.abtaab.ir

# سخن سردبیر

فاطمه مهسا کارآموزیان

زنان در سراسر جهان همچنان حین کار با موانعی ناامید کننده مواجه هستند که ریشه در قوانین و عرف جوامع مختلف دارد. هرچند که این امر یک معضل جهانی است، اما چگونگی و جزئیات آن در کشورهای مختلف متفاوت است. طبق تحقیقات شبکه جهانی مدیریت پیشرفته، نقش زنان در سطوح بالای مدیریتی در سراسر جهان کمرنگ است که این امر را ناشی از فرهنگ گسترده مردسالاری ارزیابی کرده اند. متأسفانه، برخی از قوانین بر پایه تبعیض های جنسیتی هستند که این امر فعالیت های سیاسی و اقتصادی زنان را در جامعه بسیار محدود کرده است. به طور سنتی، زنان عمدتاً مشغول به خانه داری و پرورش کودکان هستند. طبق این تفکر مردان مسئول خانواده و زنان مراقب خانواده هستند. اگر این تفکر به طور همه جانبه صحیح بود، زنان صاحب قدرت در جهان دچار مشکلات عدیده ای در ارتباط با خانواده خود می شدند که شواهد خلاف آن را نشان می دهند. باید بدانیم که نگرش های سنتی گاهاً باور ما می شوند و همین باورها رفتارها و انتظارات ما را در جامعه شکل میدهند. زمانی که تصور کنیم زنان نمی توانند مدیریت کنند، ذهن ما به دنبال نمونه هایی می گردد که باور خودش را تصدیق کند، در حالیکه ما شاهد زنانی موفق در همه عرصه ها هستیم. واقعیت این است که در برخی از سازمانها تعداد کمی زن در سطوح بالا فعالیت می کنند و حتی به ندرت به سطح هیئت مدیره می رسند. اغلب برای توجیه این امر گفته می شود که بانوان خود علاقه ای برای فعالیت بیشتر ندارند که صرفاً بهانه ای بیش نیست. متأسفانه، تعدادی از سازمان ها هنگام استخدام نیروی کار، تمایل بیشتری به جذب نیروی مرد دارند تا زن و این امر باعث کاهش کارمندان زن در آن مجموعه شده است. گاه از سوی خانواده ها گفته می شود که بهتر است زن خوب ازدواج کند تا اینکه شغل خوبی پیدا کند، البته ناگفته نماند که گاهی نگرش خود زنان نیز در کاهش فعالیت های اجتماعی و اقتصادی آنان مؤثر است؛ به عنوان مثال زنانی که پس از مادر شدن تمایل دارند در خانه بمانند و بعضاً عدم حمایت شوهر موجب این امر می شود. از آنجا که آموزش یکی از محرک های اصلی در افزایش مشارکت های اجتماعی و اقتصادی برای زنان است، خوب است که با جدیت به این امر پرداخته شود و تلاش شود تا شکافهای جنسیتی در محیط های کار و آموزش کمرنگ شوند. بایستی کمک شود تا زنان به سمت سطوح بالای مدیریتی در مشاغل مختلف سوق داده شوند و راه برای آنان باز شود. به امید روزی که عدالت بین زن و مرد در همه عرصه ها برقرار شود.

# مقام معظم رهبری
## در دیدار نخبگان و استعدادهای برتر علمی

عزیزان من! آنچه مهم است این است که این پیشرفت علمی که در کشور از حدود دو دهه‌ی قبل به این طرف شروع شده، ادامه پیدا کند. ما در برخی از رشته‌های علمی نوپا در رتبه های بالای جهان هستیم؛ [یعنی] رتبه‌های زیر ده، رتبه‌ی پنجم، ششم. خب اینها خیلی افتخارآمیز است لکن این ما را به هیچ وجه قانع نمیکند. حالا در نانو، در زیست‌فنّاوری، در بعضی از چیزهای دیگر ما جلو هستیم [امّا] این کافی نیست؛ حرکت علمی در دنیا یک حرکت پُرشتابی است، ما هم عقب ماندگی‌های بسیار متراکمی از سابق داریم، لذا بایستی این شتابی که در پیشرفت علمی هست ادامه پیدا کند.

ما امروز در علم کجا هستیم، بیست سال پیش کجا بودیم؟ خیلی تفاوت کرده. این از هنرهای انقلاب است؛ انقلاب در کشور این هنر را به وجود آورد که به مرد و زن کشور، به جوان و پیر کشور جرئت داد که وارد سرزمین‌های دشوار بشوند. این جرئت امروز وجود دارد، جوان ما با جرئت تمام وارد یک حوزه‌ی علمی دشوار و پیچیده میشود، کارهای مهمّی انجام میدهد، دیگران -حتّی دشمنان- این کارهای مهم را تحسین میکنند.

من یادم هست چند سال قبل از این -البتّه این اواخر هم بوده که حالا دیگر نمیخواهم این اواخر را مثال بزنم- یک نویسنده، یک دانشمند صهیونیست [درباره‌ی] یک موشکی که آن وقت ما آزمایش کرده بودیم، در یک نشریّه‌ی صهیونیستی یک چیزی نوشته بود که برای من عین مقاله را آوردند؛ نوشته بود که من با ایران دشمنم امّا در مقابل این مردی که این موشک را ساخته سر تعظیم فرود می‌آورم؛ اینها با وجود تحریم، با وجود این همه مشکلات، بسته‌بودن درهای مراودات علمی، با وجود همه‌ی اینها یک چنین شاهکاری را درست کرده‌اند؛ این قضاوت دشمنان ما است که انکار واضحات میکنند.

ما به برکت اسلام یک راه سوّمی را به دنیا پیشنهاد کرده‌ایم؛ نه راه سوسیالیستی در اقتصاد و تبعات اقتصاد، نه راه لیبرال ـ دموکراسی غرب با تبعات و خصوصیّاتی که دنبالش هست؛ یک راه سوّمی ما داریم، این راهی که امروز کشور ما دارد میرود، راه سوّمی است. البتّه ما در آرایه‌های گوناگون این راه یک قدری کندی کرده‌ایم، کوتاهی کرده‌ایم لکن وقتَ زیادی نیست. چهل سال، زمان زیادی برای حرکت یک نظام و رسیدن به یک تمدّن نیست. کشورهای غربی که امروز مثلا یک تمدّن جاافتاده‌ای دارند، چهار قرن، پنج قرن، با مشکلات دست و پنجه نرم کردند؛ چهل سال، زمان زیادی نیست. ما کم‌کاری داریم در این زمینه‌ها، منتها میتوانیم این راه سوّم را درست معرّفی کنیم، درست مشی کنیم، درست حرکت کنیم و با عمل خودمان، با سخن منطقی خودمان، دلهایی را جذب کنیم به این سمت، به این راه -نه حالا لزوما به خودمان یا به کشور خودمان- به این حرکت عظیم مهمّی که میتواند برای بشریّت سودمند باشد و از نفوذ فرهنگ غربی که روزبه‌روز دارد منحطتر میشود، نجات بدهیم کشورها را.

من چند سال پیش گفتم که باید پیشرفت ما جوری باشد که تا پنجاه سال بعد ــ که از آن پنجاه سال الان پنج شش سالش گذشته ــ اگر کسی خواست به تازه‌های علمی دنیا دست پیدا کند مجبور باشد فارسی یاد بگیرد؛ ما باید به اینجا برسیم؛ کما اینکه امروز اگر شما بخواهید تازه‌های علمی را به دست بیاورید مثلا فرض کنید که مجبورید زبان انگلیسی بلد باشید؛ در بعضی زمینه‌ها مثل حقوق و مانند اینها من‌باب مثال باید زبان فرانسه بلد باشید؛ ما باید کار را به اینجا برسانیم، یعنی باید این قدر شما پیش بروید که به طور تقریبی تا آن مقطعی که بنده اشاره کردم، در آن مقطع هر کس در دنیا بخواهد تازه‌های علمی را در بخشهای مختلف به دست بیاورد، ناچار باشد زبان فارسی یاد بگیرد تا بتواند از نوشته‌های شماها استفاده کند. البتّه شماها جوانهای امروز، آن روز مسئولین کشور و جاافتاده‌های کشورید، امّا باید شما زمینه را جوری فراهم کنید که جوانهای ۲۰ سال بعد و جوانهای ۲۵ سال بعد که بچّه‌های امروز شما هستند -البتّه آنهایی که بچّه دارید و ازدواج کرده‌اید- ان‌شاءالله بتوانند بهترین کار را انجام بدهند. امیدوارم ان‌شاءالله خدای متعال به همه‌ی شما توفیق بدهد.

# طرح کودک همسری دوباره به صحن می‌آید

طیبه سیاوشی شاه‌عنایتی، می‌گوید تا هنگامی که ماده‌ی ۱۰۴۱ قانون مدنی اصلاح نشود؛ شاهد ازدواج‌های زودهنگام در کشور خواهیم بود. طرح «کودک همسری» در حقیقت تلاش می‌کند به نوعی سن کودکی را افزایش دهد و مانع بروز آسیب‌های ناشی از ازدواج کودکان در جامعه شود. رئیس مجلس تشخیص داد که این طرح برای بررسی بیشتر مجدداً به کمیسیون حقوقی و قضایی بازگردد و نمایندگان به اتفاق آراء به پیشنهاد رئیس مجلس مبنی بر بازگشت مجدد طرح به کمیسیون حقوقی و قضایی رأی دادند.

تلاش کرده‌ایم در این طرح، بندی را که اجازه می‌دهد دختران زیر ۱۳ سال و پسران زیر ۱۵ سال ازدواج کنند، یعنی بند «به اذن ولی و به شرط رعایت مصلحت با تشخیص دادگاه صالح» برای پیشگیری از اجبار والدین به ازدواج فرزندانشان در زیر سن قانونی از ماده‌ی قانونی حذف شود. امیدوارم بررسی‌های کارشناسی کمیسیون حقوقی و قضایی به سرعت انجام شود و نتیجه‌ی آن تا نیمه‌ی آبان‌ماه سال جاری به صحن مجلس ارائه شود.

# جوان ایرانی تبار دومین زن تاریخ فیزیک

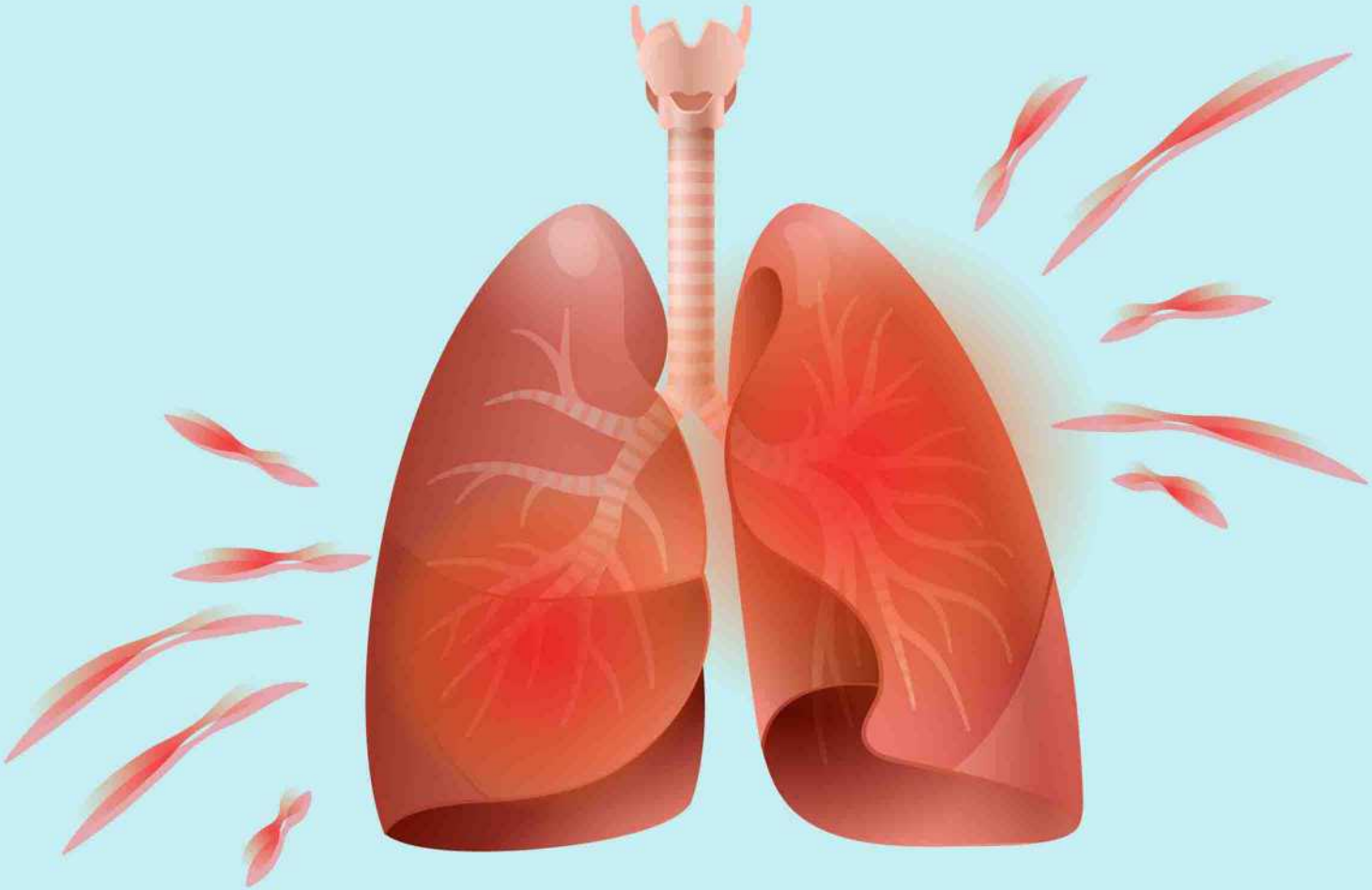
جوان ایرانی تبار دومین زن تاریخ فیزیک شد که جایزه «آندریاس آکریوس» را دریافت کرد. «شبنم رعایایی اردکانی»، فارغ‌التحصیل مقطع دکتری فیزیک در دانشگاه ام آی‌تی بوستون موفق به کسب جایزه مکانیک سیالات شد. خانم رعایایی دومین زن در تاریخ فیزیک محسوب می‌شود که این جایزه را به دست آورده است. جایزه مکانیک سیالات «آندریاس آکریوس» به محققان جوان که پایان‌نامه دکترای خود را با کیفیت علمی و دستاوردهایی در زمینه مکانیک سیالات انجام داده‌اند، اعطاء می‌شود.

# آزارگران جنسی در فرانسه جریمه می شوند

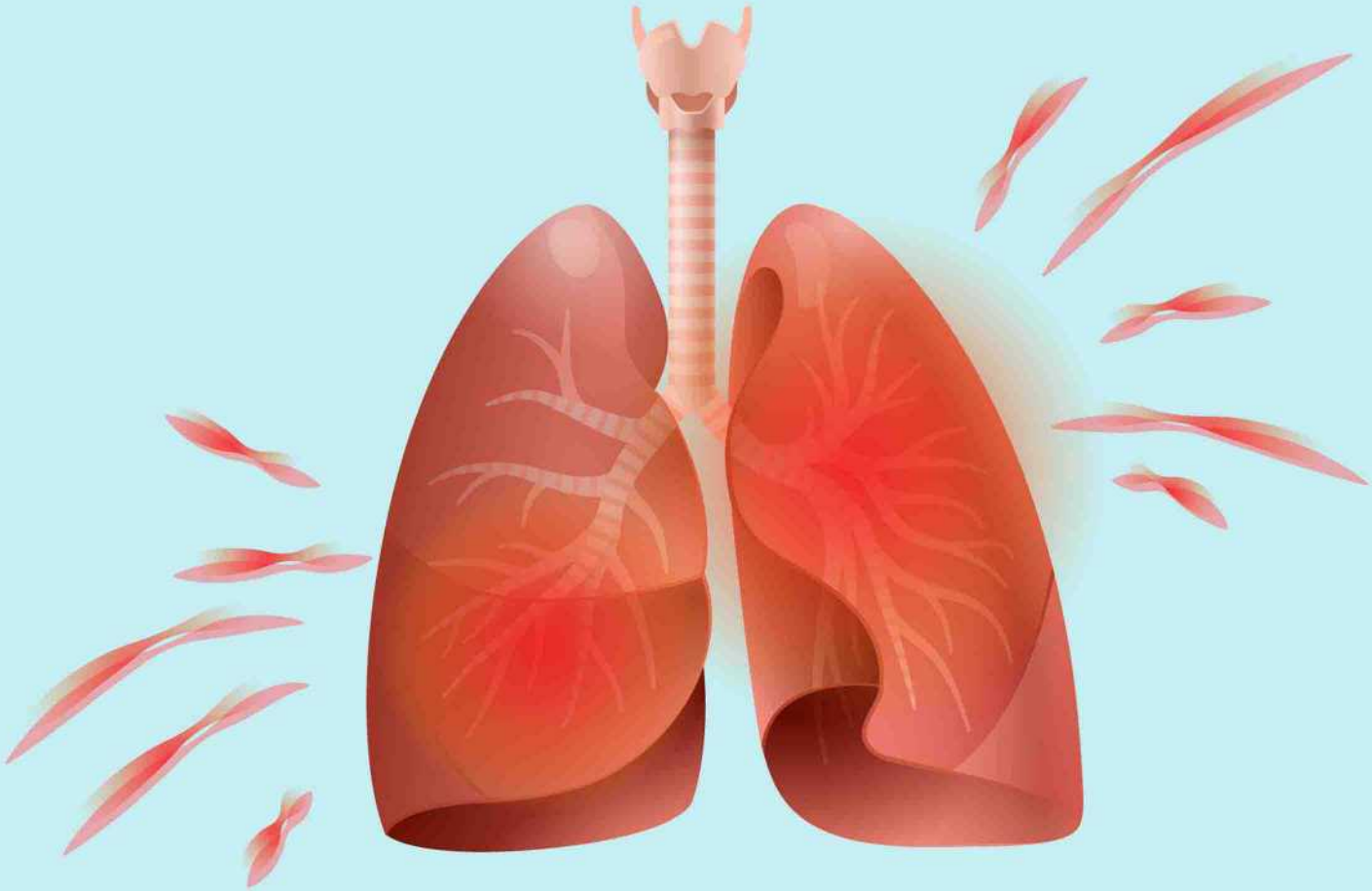
مقامات فرانسه از سال گذشته و از زمان اجرایی شدن قانون جدید مقابله با اذیت و آزار زنان در خیابان، بیش از ۷۰۰ مورد جریمه صادر کرده است. دولت پاریس در پیام توئیتری اعلام کرد: "برای مدتی بسیار طولانی، آزار و اذیت‌های خیابانی تحمل شد. اما دیگر اجازه توهین، تهدید، دنبال کردن یا تحقیر زنان در خیابان‌ها، شبکه‌های حمل و نقل یا در فضای عمومی داده نمی‌شود. جریمه خاطیان ادامه خواهد یافت. قانون مبارزه با اذیت و آزار خیابانی زنان از آگوست سال گذشته میلادی در فرانسه اجرایی شده است. بر اساس این قانون، خاطیان را می‌توان به دلیل ارتکاب جرایمی همچون متلک گفتن، انجام حرکات ناپسند، اظهارنظرهای نامناسب دربارهٔ ظاهر و بدن زنان، پیشنهادهای جنسی و تعقیب در خیابان، بین ۹۰ تا ۷۵۰ یورو جریمه کرد. همچنین در صورت تکرار این جرائم یا ایجاد مزاحمت برای دختران کمتر از ۱۵ سال یا سوءاستفاده از قدرت در مقابل زنان و ارتکاب جرایمی دیگر از این دست، مبلغ جریمه می‌تواند تا ۱۵۰۰ یورو افزایش یابد. بنابر گزارش منتشر شده در آوریل سال ۲۰۱۸ میلادی از سوی موسسه مطالعاتی **IFOP** فرانسه، از هر ۱۰ زن فرانسوی ۸ نفر گفته‌اند که دست‌کم یک‌بار، نوعی از مزاحمت یا سوء استفاده جنسی را در اماکن عمومی تجربه کرده‌اند

منبع: یورونیوز

# ۸۵ درصد زنان خانه‌دار در معرض ابتلا به بیماری های ریوی



نهمین کنگره بین‌المللی بیماری‌های ریوی، مراقبت‌های ویژه سل با حضور دکتر علی‌اکبر ولایتی رئیس بیمارستان مسیح دانشوری، دکتر علیرضا زالی سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و جمعی از محققان و متخصصان داخلی و خارجی صبح امروز ۲۰ مهرماه در بیمارستان فرهیختگان آغاز به کار کرد. دکتر علی‌اکبر ولایتی رئیس بیمارستان مسیح دانشوری با بیان این که این کنگره طی دو دهه اخیر هر دو سال یک‌بار برگزار می‌شود، از ارائه بیش از ۹۰ مقاله علمی در قالب سخنرانی شفاهی و پوستر خبر داد. وی بیماری‌های ریوی، مراقبت‌های ویژه پس از پیوند ریه و سل را سه محور اصلی کنگره امسال عنوان کرد و گفت: در روز آخر کنگره که مصادف با روز جهانی مبارزه با سل است، برنامه ویژه‌ای با محوریت سل با مشارکت متخصصان داخلی و خارجی برگزار خواهد شد. دکتر ولایتی درباره جراحی‌های پیوندی که در بیمارستان مسیح دانشوری انجام‌شده است، به ۲۵۷ مورد پیوند قلب، بیش از ۲۰۰ مورد پیوند ریه اشاره کرد و مجموعا آمار پیوندهای این مرکز را کم‌نظیر توصیف کرد. وی افزود: پیوند ریه یکی از سخت‌ترین جراحی‌هاست و عملکرد بیمارستان مسیح دانشوری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در حوزه پیوند ریه و طول عمر بیماران پس از پیوند، موفق‌ترین مرکز در غرب آسیاست. بیمارستان مسیح دانشوری ضمن دراختیارداشتن اساتید مجرب و امکانات منحصربه‌فرد و همچنین آمار اعمال جراحی موفق حرف اول را در این حوزه در کشور میزند. وی در پایان اظهار امیدواری کرد که با برگزاری این کنگره و تبادل تجربیات علمی بتوانیم گام‌های مؤثرتری در حوزه درمان و پیشگیری از ابتلا به بیماری های ریوی برداریم.



دکتر علیرضا زالی سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز در این مراسم بابیان این‌که نهمین کنگره بین المللی بیماری‌های ریوی، مراقبت‌های ویژه سل ازنظر دانش و مهارت در وضعیت مطلوبی قرار دارد، نحوه ارائه خدمات در سطوح تشخیص، درمان و توان‌بخشی به بیماران ریوی در کشور و بیمارستان مسیح دانشوری را منحصربه‌فرد دانست. وی با ذکر این‌که بیماری‌های غیر واگیر، الگو و جایگاه متفاوتی را در نظام سلامت به خود اختصاص داده است، گفت: بیماری‌های ریوی و تنفسی بخش عمده‌ای از بیماری های غیر واگیر را تشکیل میدهند. زالی با اشاره به بار مشکلات اقتصادی ناشی از بیماری‌های ریوی در کشور گفت: حدود ۲۵ سال پیش این بیماری‌ها شانزدهمین علت مرگ ایرانیان بود و اکنون به هفتمین عامل تبدیل‌شده است. سرپرست دانشگاه در ادامه از روند فزاینده شیوع بیماری‌های ریوی طی سالهای اخیر در کشور خبر داد و برضرورت آسیب شناسی و ایجاد اصلاحات برای رفع این مشکل تأکید کرد. وی گفت: مصرف سیگار و قلیان، آلودگی هوا، تغییرات اقلیمی، استرس‌های محیطی، حاشیه‌نشینی و تغییر الگوی زندگی ایرانیان به افزایش بیماری‌های تنفسی در کشور دامن زده است. زالی بابیان این‌که مشکلات ایجادشده توسط بیماری‌های مزمن ریوی، بسیار جدی و خطرناک هستند، افزایش دانش جمعی، اخذ تمهیدات لازم در حوزه درمان و برنامه‌ریزی درست و اقدام هماهنگ را برای پیشگیری و درمان این بیماری‌ها ضروری دانست. وی مهم‌ترین راه مقابله با بیماری‌های ریوی را پیشگیری از ابتلاء به آن ذکر کرد و گفت: اصلی‌ترین اقدام در این زمینه پرهیز از مصرف سیگار، قلیان و سایر دخانیات است. زالی کاهش آلودگی هوای محیط در شهرهای بزرگ و کاهش آلودگی هوا در مناطق در معرض گرد و غبار را از دیگر اقدامات مهم برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های ریوی دانست. زالی با اشاره به نقش آلودگی های خانگی در فضاهای بسته گفت: متأسفانه طبق آمار، ۸۵ درصد از زنان خانه‌دار به دلیل نادیده گرفتن کیفیت دستگاه‌های پخت‌وپز و همچنین آلودگی‌های ناشی از طبخ غذا در معرض ابتلا به بیماری ریوی قراردارند. سرپرست دانشگاه با اشاره به این‌که امروزه الگوهای آلودگی هوا تغییر کرده است، گفت: این موضوع باعث شده تا آلاینده‌های جدیدی نظیر آلودگی‌های ناشی از گازهای گلخانه‌ای به وجود بیایند که ابزارهایی برای کاهش آثار زیان‌بار آن‌ها وجود ندارد. زالی با تأکید بر ضرورت توجه به تغییر الگوی بیماری ها با منشاء آلرژیک و فصلی، خاطر نشان کرد: الگوی ابتلاء به این بیماریها از اواخر اسفندماه به اوایل دی‌ماه تغییر کرده است که ضروری است این موضوع در نظام سلامت موردتوجه قرار گیرد. سرپرست دانشگاه با اشاره به این‌که غربالگری در بیماران ریوی کمتر موردتوجه قرارگرفته است، یادآورشد: با استفاده از تجارب کشورهایی نظیر ترکیه و ژاپن و دستورالعمل‌هایی نظیر اصلاح شیوه زندگی، واکسیناسیون به موقع و پرهیز از مصرف دخانیات می‌توان روند رو به رشد این بیماری‌ها را کاهش داد.

# خطر نازایی

## در کمین مصرف کنندگان لـوازم آرایـــشی تقلـبی

محمد بقایی، پژوهشگر و مشاور اداره کل فرآورده های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با هشدار درباره خطرات مصرف لوازم آرایشی تقلبی گفت: "مصرف طولانی مدت این محصولات به دلیل تماس مداوم بدن با مواد شیمیایی سمی و بسیار خطرناک موجود در آنها می تواند منجر به مشکلاتی از جمله فشار خون بالا و حتی نازایی شود." دکتر محمد بقایی داروساز افزود: متأسفانه مردم تا شخصاً دچار مشکلی نشوند باور نمی کنند که چه خطراتی در کمین آنهاست و ممکن است بیمار بعدی حاصل از مصرف این محصولات تقلبی و قاچاق خود آنها یا یکی از بستگان نزدیکشان باشد. وی تأکید کرد: "کف کوچه و خیابان، مترو و دکه های نامعتبر محل خریداری محصولات آرایشی و بهداشتی نیست و درصورت خریداری، این لوازم عوارض خطرناکی برای سلامت پوست و بدن دارند. پژوهشگر و مشاور اداره کل فرآورده های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: مقادیر بالا و بسیار سمی سرب که گاهی بیش از ۱۵ برابر حد مجـاز بود و به راحتی مـی تواند اثـرات بیماری زایی و حتی سرطان زایی بسیار بالایی داشته باشد نیز گزارش شده است. وی به مردم توصیه کرد که هنگام خرید این نوع از کالاها به محل عرضه، قیمت متعارف، برچسب اصالت کالا، اصالت برچسب، تاریخ تولید و انقضاء و پلمب بودن کالا دقت کافی کنند و در صورت هرگونه شک و تردید، مراتب را سریعاً به کارشناسان در معاونت‌های غذا و دارو سراسر کشور گزارش کنند. مردم هنگام خرید محصولات آرایشی و بهداشتی باید به برچسب اصالت آن توجه کنند؛ طرح برچسب اصالت، طرحی است که طی آن برچسب هایی روی محصولات سلامت محور مانند فرآورده های آرایشی نصب می شود تا مردم با دیدن آنها اجناس ایمن را خریداری کنند اما نکته مهم این است که این برچسب ها به خودی خود بیانگر اصالت کالا نیستند و حتماً باید از سامانه **www.ttac.ir** یا پیامک ۲۰۰۰۸۸۲۲ استعلام شوند. در صورت استعلام برچسب اعلام شده، همه اطلاعات نشان دهنده اصالت یک محصول مانند: نام کالا، تاریخ تولید، انقضا، نام تولیدکننده، واردکننده و اصل یا تقلبی بودن محصول مشخص خواهد شد.

# معرفی کودکان مهدکودک به مراکز مدلینگ ممنوع شد

معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از ارسال بخشنامه‌ای مبنی بر غیر قانونی بودن معرفی کودکان مهدهای کودک به مراکز مدلینگ برای تمامی مهدهای کودک خبر داد. حبیب الله مسعودی فرید، معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در گفتگو با برنامه‌ای تلویزیونی در پاسخ به برخی اخبار منتشر شده در فضای مجازی مبنی بر استفاده ابزاری از کودکان زیبا رو در مهدهای کودک و معرفی آنان به مراکز مدلینگ توسط مدیران مهدها، گفت: تا کنون گزارشی در این خصوص دریافت نکرده‌ایم، اما برای تأکید بیشتر بر مواضع و سیاستهای بهزیستی در خصوص کودکان، همین امروز بخشنامه‌ای در خصوص غیر قانونی بودن این کار تدوین و به تمامی مهدهای کودک استان تهران ابلاغ شد. وی در خصوص شیوه‌های نظارت سازمان بهزیستی بر عملکرد مهدهای کودک، گفت: اکیپ های مشخصی از کارشناسان و همکاران ما در بهزیستی مراکز استان ها و شهرستانهای سراسر کشور، در تمام طول سال و به خصوص در سه ماهه اول سال تحصیلی(که کودکان بیشتری در مهدهای کودک حضور دارند) بازدید و بازرسی از تمامی مهدهای را انجام و گزارش می دهند. وی افزود: :همچنین سرویس پیام کوتاه به شماره۳۰۰۰۰۱۲۳۳۳ برای اعلام انتقاد، پیشنهاد، اعتراض و هرگونه گزارش در اختیار هموطنان عزیز تهرانی قرار دارد که همکاران ما در ستاد بهزیستی کشور این پیام ها را دریـافت می کنند و ظرف مدت ۲۴تا ۴۸ساعت بازخورد و اقدام لازم را انجام می دهند."

مسعودی فرید همچنین از سایر هموطنان در سراسر کشور خواست تا با تماس با مراجعه به بهزیستی استان و یا شهرستان خود؛ تخلفات، گزارشها، انتقادات، پیشنهادها و... در خصوص مهدهای کودک را به گوش مسئولین امر برسانند. معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور، بیشترین موارد تخلف شکایت از مهدهای کودک را مسائل مربوط به شهریه عنوان کرد و افزود: استعلام در خصوص مبلغ و یا نرخ افزایش شهریه مهدهای کودک، بیشترین موارد تماس را به خود اختصاص داده است و در موارد جزیی نیز حوادثی که در مهد برای کودکان اتفاق می افتد. به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان بهزیستی؛ وی افزود: بر اساس قانون، نرخ و درصد افزایش شهریه باید در تابلوی اعلانات مهدها نصب شود و همچنین، واریز آن نیز به حساب مشخص مهد کودک باشد تا قابلیت رهگیری و پیگیری را داشته باشد.

# صورتی‌شویی تحریم و مداخله‌ی نظامی به بهانه‌ی حمایت از حقوق زنان

حتماً به یاد دارید که مدتی پیش روبان‌های صورتی آگاهی بخشی درباره سرطان پستان در همه جا به چشم می‌خورد و کمپانی‌های مختلف از این روبان‌ها برای کمپین‌های تبلیغاتی خود استفاده می‌کردند، اما نباید فراموش کرد همان غذای آماده‌ای که بخشی از سود فروشش «صرف مبارزه با سرطان پستان» می‌شد، حاوی هورمونی بود که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌داد. این نوع استفاده ابزاری از مفهوم مبارزه با سرطان پستان، همان «صورتی‌شویی» است. دکتر نسیم نوروزی، استاد مدعو دانشگاه کنکوردیا و دانش آموخته ی فلسفه و آموزش، «صورتی‌شویی» را به عنوان «مصادره به مطلوب یک جنبش آزادی خواهانه برای رسیدن به اهداف سیاسی قهقرایی» تعریف می‌کند که در نهایت به همان گروهی آسیب می‌زند که مدعی حمایت از آنهاست. نوروزی توضیح می‌دهد وقتی جرج بوش در توجیه حمله‌ی نظامی ایالات متحده به عراق در سال ۲۰۰۳ ادعا می‌کرد هدفش «آزادسازی» مردم و «آوردن دموکراسی» به عراق است، مشغول صورتی‌شویی بود. وقتی اسرائیل به واسطه‌ی حمایتش از LGBTQ مدعی عنوان «تنها دموکراسی خاورمیانه» است تا به این ترتیب توجه‌ها را از سوء رفتارش با فلسطینیان، یهودیان رنگین پوست و مهاجران آفریقایی منحرف کند، مشغول صورتی‌شویی است. وقتی شرکت داروسازی گیلید، اسپانسر رژه‌ی جهانی دگرباشان می‌شود ولی داروی ضد ایدزش را بیش از ۲۰۰۰ دلار قیمت‌گذاری کرده و آن را مشمول بیمه نمی‌کند، مشغول صورتی‌شویی است. اما صورتی‌شویی در نسبت با همبستگی با مردم ایران در برابر تحریم‌ها و مداخله‌ی نظامی چه معنایی دارد؟

به گفته‌ی نسیم نوروزی، مسیح علینژاد و شاپرک شجری‌زاده مثال‌های برجسته‌ای از صورتی‌شویی تحریم علیه ایرانند. مثلا علینژاد در دیدار با مایک پومپئو وزیر خارجه‌ی ایالات متحده مدعی شده صدای بی‌صدایان (اشاره به زنان سرکوب شده) است و گفته دولت ترامپ باید از مذاکره با دولت ایران اجتناب کند چون «اگر ایالات متحده وارد گفتگو با جمهوری اسلامی شود، برنامه اتمی ایران بر مذاکرات سایه انداخته و مسائل حقوق بشری مغفول می‌مانند» (منبع: کیهان لایف). بنابراین «صورتی‌شویی» در نسبت با ایران به معنای توجیه جنگ اقتصادی با تکیه بر مسائلی نظیر حقوق بشر و زنان است، چرا که در نهایت، زنان از آسیب‌پذیرترین اقشار در مواجهه با تحریم‌های اقتصادی هستند (منبع: الجزیره).

اولین واکنش به نقدهای معطوف به این فعالیت‌های علینژاد، «بله، اما ...» است. به عقیده‌ی نسیم نوروزی هیچ «اما و اگری» وجود ندارد. اگر ما به صورتی شویی افرادی نظیر مسیح علینژاد مشروعیت ببخشیم، در حقیقت به همان زنانی که او مدعی حمایت از آنان است آسیب زده‌ایم. نوروزی نتیجه می‌گیرد: «نه به نام ما! نصف جمعیت ایران هیچگاه اجازه نمی‌دهند سناریوی تاریک صورتی‌شویی در قبال ایران اجرا شود. ما هیچگاه زیر بار این تفسیر اشتباه از فمینیسم ـ به تعبیر کاترین واینر «فمینسیم به مثابه امپریالیسم» ـ نمی رویم. نه به نام ما! نیمی از جمعیت ایران، فارغ از اینکه خودشان می‌خواهند حجاب را رعایت کنند یا مجبور به این کارند، مردمان و انسان‌هایی‌اند که به دنبال خواسته‌هایشان هستند. آنها نویسندگان، بازیگران، شاعران، پزشکان، جراحان، متخصصان، مهندسان، خانه‌داران، کارگردانان، استادان و مهمتر از همه، متفکران پیچیده‌ای هستند که ماهیت صورتی‌شویی را برملا می‌کنند. به نام ما نمی‌توانید جنگ، مداخله و رنج را صورتی شویی کنید».

زنان به احساساتی بودن متهم می‌شوند، انگار که احساساتی بودن چیز بدی است، نشانه‌ی ضعف است و باید مهار و درمان شود؛ اما دکتر جولی هالند، پژوهش‌گر و روان‌پزشک، نظر دیگری دارد. او معتقد است که احساساتی بودن هیچ ایرادی ندارد و نتیجه فرآیند طبیعی تکاملی بوده تا آدم‌ها به محیط و اطرافیان‌شان حساس باشند. مشکل از جایی آغاز می‌شود که آداب مردسالارانه احساساتی بودن را ایراد و نشانه‌ی بیماری می‌داند، در حالی‌که، کاملاً برعکس، این می‌تواند نشانه‌ی سلامت باشد. آداب مردسالارانه زنان را زیر فشار خردکننده‌ای قرار داده تا احساسات خود را مهار کنند. به زنان یاد داده شده تا احساس گناه کنند، معذب باشند و معذرت بخواهند اگر که سر کار گریه کردند یا اگر که عصبانی شدند. زنان مدام ترس از این دارند که مبادا احساساتی و عصبی و «هیستریک» خطاب شوند. پژوهش های اخیر نشان می‌دهند که بسیاری از زنان حتی با مشاهده علائم بیماری جسمی در خود، خصوصاً ناراحتی‌های قلبی، مراجعه به پزشک و پیگیری درمان را به تأخیر می‌اندازند، چون نمی‌خواهند دیگران آن‌ها را افسرده، دیوانه یا دچار مالیخولیا خطاب کنند. این مشکل برای مردها هم وجود دارد. مردها هم تحت‌فشار کلیشه‌های جنسیتی درباره مردانگی، در مواجهه با احساسات خود و صحبت کردن درباره مشکلات روانی و حتی جسمانی هراس دارند.

دنیای مردسالارانه برای زنان درمان هم پیدا کرده: انواع داروهای ضد افسردگی، کنترل هورمون‌ها، و غیره و غیره.

صنعت داروسازی سود کلانی از این وضعیت برده است. به قول هالند، «آن‌ها درمان ارائه نمی‌کنند، بلکه بیمار و در نتیجه مشتری برای محصولات‌شان تولید می‌کنند.» احتمال این که پزشکان برای زنان تشخیص اختلال افسردگی یا اضطراب بدهند دو برابر مردان است. برای زنان هم خیلی سریع‌تر دارو تجویز می‌کنند تا برای مردان. مثلاً از هر چهار زن آمریکایی یکی دارد داروی اعصاب و روان مصرف می‌کند، در حالی که از هر هفت مرد فقط برای یکی چنین داروهایی تجویز می‌شود. با مصرف این داروها قرار است زنان آداب مردسالارانه را پیشه کنند: که مثلا روئین‌تن و آسیب ناپذیر بشوند تا بتوانند پله‌های ترقی در دنیای کســب و کار را راحت‌تر طی کنند.

دکتر هالند می‌گوید: «این وضعیت دیوانگی محض است.» گریه کردن لزوماً نشانه افسردگی نیست؛ ما وقتی می‌ترسیم، وقتی مستأصل می‌شویم، وقتی بی‌عدالتی می‌بینیم، وقتی از تلخی و گزندگی انسان‌ها می‌رنجیم، گریه می‌کنیم. چه ایرادی دارد؟ برخی زنان و مردان راحت‌تر از برخی دیگر گریه می‌کنند. گریه کردن نشانه ضعف نفس یا ناتوانی در مهار خود نیست. احساساتی نظیر غم و اندوه، یا نگرانی و اضطراب لزوماً نشانه‌ی بیماری نیستند. دکتر هالند به زنان و مردان توصیه می‌کند که باید از برچسب گذاشتن روی غم‌ها و اضطراب‌هامان دست برداشت. بروز و بیان احساسات نشانه‌ی سلامت است نه اسباب شرمندگی!

# احساسات زنان

# من مطلقه‌ام ولی هیولا نیستم!

**مریم اکبری نوشاد | پژوهشگر تاریخ و حوزه زنان**

امروزه متأسفانه آمار طلاق به دلایل متعددی بالا رفته است. بالا رفتن آمار طلاق در کنار ایجاد مسائل مهمی از جمله سرنوشت فرزندان طلاق، وضعیت پرداخت مهریه، مشکل تأمین مالی زنان بعد طلاق و همینطور دید منفی جامعه نسبت به این واقعه یک مسئله اساسی دیگر را نیز به دنبال دارد. امروز در آگهی بنگاه های املاک و یا مجتمع های مسکونی از دادن منزل یا آپارتمان به خانم مطلقه امتناع می‌کنند. آیا این یک ظلم فاحش برای زن مطلقه نیست که گاهاً حضانت فرزند را نیز به عهده دارد و حتی امکانات مالی مطلوبی برای زندگی مستقل در کنار فرزندش را دارا نیست؟ آیا خطای رفتاری تعدادی از همسایگان یک مجتمع یا محل مسکونی را باید به حساب این زن که با چنگ و دندان در تلاش برای ادامه مسیر زندگیش حال به تنهایی یا با فرزندش را دارد بنویسیم؟ زنی که طلاق گرفته کارد به استخوانش رسیده است. زنی که طلاق گرفته از خیلی چیزها گذشته تا جدا شود. آیا اعمال تبعیض برای اجاره دادن یا فروش واحد به زنان مطلقه امری شایسته است؟ آیا زن مطلقه شانس زندگی ندارد؟ خیلی از این زنان ناچارند با فرزند یا بی فرزند به خانه پدری رجوع کنند و همین موضوع ناراحتی زیادی را هم برای خودشان و هم برای والدینشان به همراه خواهد داشت. زنان مطلقه را تافته ای جدا بافته از سایرین ندانیم. خشک و تر را با هم نسوزانیم و خطای عده ای را به پای همه ننویسیم. به جای امتناع از واگذاری مسکن به این زنان سعی کنیم تا به آنها به عنوان طعمه نگاه نشود. سعی کنیم تا آنها را مورد ملامت قرار ندهیم. امروز جامعه ما تعداد زیادی از این زنان شکست خورده را پذیراست که به خاطر طلاق مذمت میشوند و برای اجاره یا خرید سرپناهی ناچارند خجالت زده شرایط خود را بازگو کنند و بعد هم با جواب منفی مواجه شوند. این زنان، در بهترین حالت اگر موفق به پیدا کردن محل سکونتی شوند مانند یک طعمه برای شکار یا متهم و مجرم هستند. آنها همیشه توسط زنان و مردان همسایه زیر نظر هستند. زمان آن رسیده که چشمها را شسته و جور دیگری به ماجرا نگاه کنیم. جامعه متشکل است از هر قشر و طبقه و گروهی، باید یاد بگیریم تا یک همزیستی در کمال ادب و احترام به حقوق همدیگر داشته باشیم. زنان مطلقه را دریابیم. باید به جای امتناع از دادن سرپناه به آنها در صدد برقرار نمودن بیمه و یا تأمین مستمری برای آنان باشیم. امید است تا مسئولین حوزه زنان کشور توجه ویژه ای را نسبت به زنان مطلقه مبذول دارند.

# عروسی می‌کنیم تا فیلـــم بگیـــریم!

دکتر فردین علیخواه | جامعه شناس

یکی از سوژه‌های اینستاگرامی در این روزها، ویدئوهای یک دقیقه‌ای از جشن‌های عروسی است. فیلم‌هایی از عروس و دامادی که در ماشین لاکچری نشسته‌اند و با آهنگ طنّازی می‌کنند، تصویر میز شام از سقف، نمایی از ساختمان مجلل تالار، و در نهایت عکس‌های آتلیه‌ای و باغی. برخلاف گذشته که معمولاً فیلم‌های عروسی لو می‌رفت و امکان تماشا برای غریبه ها فراهم می‌شد این روزها تصاویر عروسی توسط خود افراد منتشر می‌شود. آنان از دیگران می‌خواهند تا شکوه جشن را ببینند تا شاید فیلم وایرال شود. درنتیجه عروسی‌ها مهمانان مجازی بسیاری یافته‌اند. این مهمانان گویی دورتادور نشسته‌اند و به آیتم‌های مختلف عروسی امتیاز می دهند. از لباس و میک‌آپ تا تزئینات ماشین عروس، از دیزاین فینگرفودها تا سفیدی و نظم دندان‌های عروس!

این روزها نحوه روایت و نمایش جشن عروسی مهم‌تر از عروسی شده و این خود باعث برجسته شدن نقش عکس و فیلم شده است. شاید این گفته اغراق‌آمیز باشد، ولی گویی برخی با این هدف عروس و داماد می‌شوند تا فیلم و عکس بگیرند. برای آنان عروسی به‌جای آنکه آغاز باشد به معنای پایان راه است. ما عروسی می‌کنیم تا چشمان جهانیان مسحور ما شود. حاصل نهاییِ عروسی نه آغاز زندگی دو نفر؛ بلکه فیلم‌ها و عکس‌های آنان است. برخی از عروس و دامادها یک هفته قبل از تاریخ عروسی، با عوامل خود به شمال می روند تا عکسبرداری و فیلمبرداری کنند و بعد از آن برای عروسی به شهرشان بازمی گردند. در برخی از مجالس، هنوز مهمانان سرگرم پای‌کوبی هستند که عکس‌هایی از عروس و داماد توزیع می‌شود. در برخی از سالن‌ها فیلم‌های گزینش شدهٔ عروسی در لحظه، توسط ویدئو پروژکتور در معرض دید مهمانان قرار می‌گیرد. ما در حالی‌که هستیم خودمان را کمی آن‌طرف تر بر روی دیوار نظاره می‌کنیم. یک جهان موازی در دل جهان واقعی شکل می‌گیرد. آیا ما تخیلی هستیم و آنچه بر روی دیوار افتاده است واقعیت است و یا ما واقعیت هستیم و تصویر روی دیوار تخیل است؟ در هر حال دو جهان شکل می‌گیرد: نخست واقعیتی به نام جشن عروسی و دوم فیلمی که از آن ساخته خواهد شد.

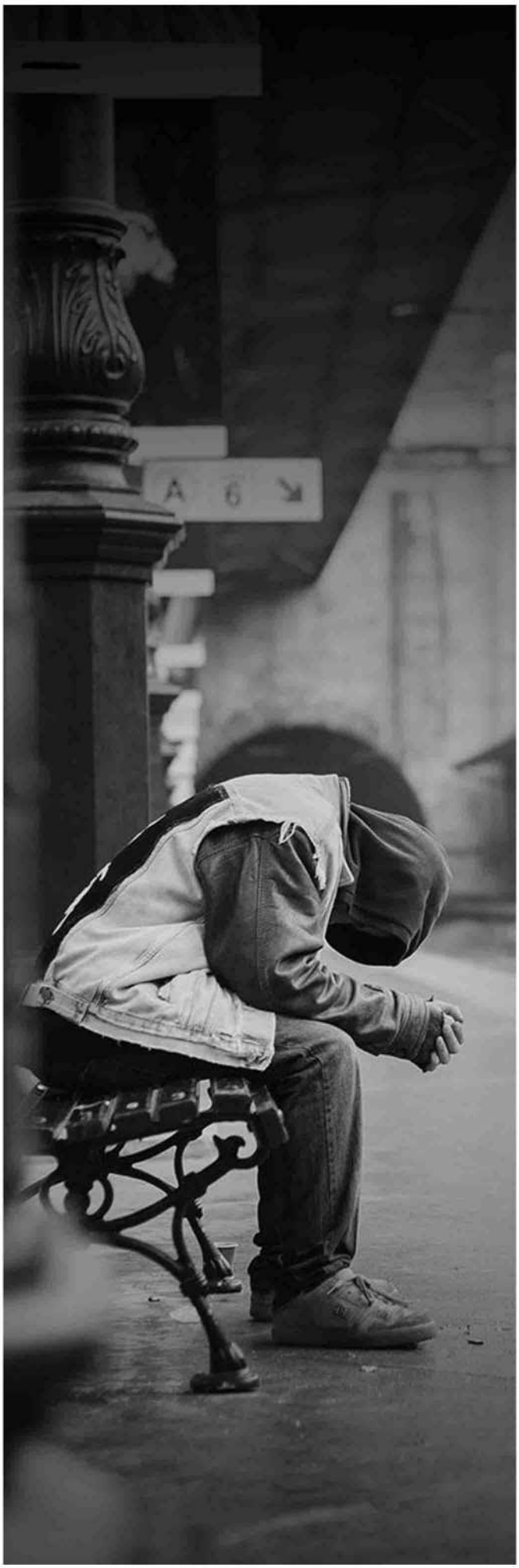
با وجود گسترش تکنولوژی، زمان آماده کردن فیلم عروسی به‌جای آنکه کوتاه‌تر شود طولانی‌تر شده است. چون آنچه قرار است آماده شود برگرفته از جهان تخیل است و نه عروسی واقعی. این فیلم قرار است بازتاب جهانی رؤیایی و لاکچری باشد، جهانی همانند آنچه در فیلم‌های هالیوودی دیده شده است. برخی از این فیلم ها به گونه ای مونـــتاژ شده اند که بیننده انتظار دارد در آغاز و پایان آن با لوگوی شرکت کلتکس ریکوردز یا آونگ مواجه شود. برخی از عروس و دامادها مدتی طولانی برای آماده شدن فیلم عروسی خود به انتظار می‌نشینند.

فیلم عروسی شاید آخرین بازمانده عروسی است که به دست آنان می‌رسد. در مواردی سرنوشت یاری نمی‌کند و وقتی فیلم آماده می‌شود که آنان از همدیگر جدا شده‌اند و علیرغم یک سال انتظار، هیچ‌کدامشان حاضر نیستند تا به عکاسی بروند و فیلم را دریافت کنند.

بُعد خانوار در ایران کوچک شده است، دایره روابط اجتماعی با فامیل تنگ‌تر شده است، فردگرایی و این ادعا که «سعی کن خودت باشی» به‌تدریج در حال گسترش است ولی در مقابل، فرهنگ زرق و برق به‌سرعت بر جشن‌های عروسی حاکم می‌شود. این امر با تغییرات اجتماعی سایر جوامع همخوانی ندارد. در سایر کشورها و با بروز این تحولات اجتماعی، جشن‌های عروسی کوچک‌تر و ساده‌تر شده اند چون قضاوت دیگران برای فرد اهمیت ثانویه یافته است. شاید در این کشورها پنج درصد جامعه به علاوه تازه به دوران رسیده ها عروسی های آنچنانی داشته باشند، ولی در این جوامع کم نیستند زوج‌هایی که ترجیح می‌دهند جشنی نداشته باشند و یا میزبان دوستانشان در رستورانی کوچک باشند. غذای مختصری بخورند و پای‌کوبی کنند. خوشحالی خودشان و شادی دوستانشان مهم‌ترین هدف آنهاست. باید مراقب شرکت‌هایی باشیم که مجری جشن‌های عروسی‌اند. آنان با «آفرهای» شیک و خاص تلاش میکنند تا عروسی را پر زرق و برق نمایند چراکه ذینفع‌اند. مغزشوئی آنان با ژورنال های رنگی و بّراق، اودکلن، قهوه ترک، بکار بردن چند کلمه انگلیسی درباره تکنولوژی‌های روز عروسی و اینکه «فلان سلبریتی هم اینطور یا آنطور کرده» انجام می‌شود. فریب فیلم‌هایی که اینفلوئنسرهای ایرانی داخل و خارج از زرق و برق جشن‌های عروسی‌شان منتشر می‌کنند و تلاش دارند تا به ما بگویند که آدم‌های باکلاس و آلامدی هستند را نخوریم. آنان را در اشاعه این سبک زندگی شان تنها بگذاریم و با لایک هایمان تشویقشان نکنیم. و در پایان، ای‌کاش جوانان روشنفکر و امروزی نیز که عروسی ساده‌ای داشته اند در مقابل فرهنگ زرق و برق عروسی، در شبکه‌های اجتماعی فعال‌تر شوند.

# امید به زندگی یا امید به زنده ماندن!

مهدی دولتی



در جمعیت شناسی اصطلاحی وجود دارد تحت عنوان شاخص امید به زندگی (**Life expectancy**) که نشان می‌دهد متوسط طول عمر در یک جامعه چقدر است یا به عبارت دیگر هر عضوی از آن جامعه چند سال می‌تواند توقع حیات داشته باشد. هر چه شاخص‌های بهداشتی و همچنین درمانی بهبود یابد امید به زندگی افزایش خواهد یافت و از این رو این شاخص یکی از شاخص‌های سنجش پیشرفت و یا عقب ماندگی کشورهاست. به نظر میرسد این عنوان برای بیان مقصود، عنوان درست و صحیحی نیست؛ چراکه اصطلاح امید به زندگی بیانگر شاخصی کیفی است در حالی که در تعریف مذکور صرفاً مقصودی کمی (تعداد سالهای عمر) فارغ از کیفیت زندگی بیان شده است. در حال حاضر در کشورمان ایران بدلیل وضعیت اسفبار اقتصادی و نیز سرخوردگی ها و محدودیتهای اجتماعی و سیاسی امیدواری به زندگی و آینده بخصوص در میان جوانان و زنان در وضعیت مطلوبی نیست در حالیکه بدلیل پیشرفت های بهداشتی و پزشکی شاخصِ کمیِ امید به زندگی نمایانگر ۷۴ سال است که از متوسط جهانی بالاتر است و وضعیت خوبی را به نمایش می گذارد. این در حالی است که چه بسا در کشوری که امیدواری به زندگی و کیفیت آن در وضعیت مطلوبی قرار ندارد، بالا بودن تعداد سالهای زندگی و کمیت آن مایه عذاب و حسرت بیشتر ساکنان آن باشد! (سالهای بیشترِ حسرت خوردن و رنج کشیدن)

بنابراین، بهتر است این شاخص در ایران و بسیاری از کشورهای توسعه نیافته به شاخص امید به زنده ماندن (**Live expectancy**) تغییر نام دهد که صرفا نمایانگر تعداد سالهایی است که انتظار میرود یک فرد طی آن مدت زنده بماند و حیات داشته باشد فارغ از کیفیت و مطلوبیت زندگی اش. در این حالت بار کیفی این شاخص از دوش آن برداشته و صرفاً به یک شاخص کمی تبدیل می شود، چیزی که در واقعیت و طبق تعریف نیز بیانگر آن است. چه بسا در کشوری که شاخص امید به زندگی اش ۷۴سال است امید واقعی به زندگی و لذت بردن از آن در میان جوانان بیکار و بی آینده اش در حد چند ماه هم نباشد!

# پزشکان زن و فرودستی مبتنی بر جنسیت

**دکتر سیمین کاظمی | جامعه شناس و فعال زنان**

یکی از انتقادهایی که به پزشکی نوین صورت گرفته، مردانه بودن این علم و انحصار مردانه بر حرفه پزشکی است. پزشکی نوین را مردان بنیان گذاشتند و انسان نرمالی که پزشکی برای سلامت آن مأموریت داشت، مرد بود و نه زن. اگر چه با انتقادهای فمینیست ها، این رویکرد در حال تعدیل است اما همچنان تبعیض بر اساس جنسیت چه علیه بیماران و چه پزشکان زن قابل مشاهده است. زنان به دشواری و با مبارزات پیگیرانه توانستند دژ نفوذ ناپذیر این حرفه مردانه را شکسته و نقش پزشک را برای زن نیز تعریف کنند. در ایران با تأسیس دانشکده ها ی پزشکی اگر چه ممنوعیتی برای تحصیل زنان در این رشته وجود نداشت، اما محدودیت های اجتماعی تحصیل زنان، موجب شده بود که تعداد زنان پزشک اندک باشد و نسبت زنان به مردان پزشک بسیار ناچیز. اما در اواخر دهه هفتاد خورشیدی جهش چشمگیری که در تعداد دانشجویان دختر دیده شد، پزشکی را نیز در برگرفت و به تدریج شمار زنان از مردان پیشی گرفت تا جایی که نگرانی وزارت بهداشت را برانگیخت.

در حال حاضر نسبت جنسی در رشته پزشکی تغییر چشمگیری یافته و به ویژه تعداد پزشکان عمومی زن تقریباً با پزشکان عمومی مرد برابر شده است، ولی با این وجود در رده های بالاتر برابری حاصل نشده است. در رده تخصص غیر از رشته زنان و زایمان( که ممنوعیت ورود مردان اعمال می شود) در اکثر رشته های تخصصی همچنان تعداد مردان بیشتر از زنان است. نابرابری به همین جا ختم نمی شود و نگاهی به وضعیت اشتغال زنان پزشک نشان می دهد که در مقطع پزشکی عمومی شمار قابل توجهی از زنان کار نمی کنند و بنا به مصالح و الزامات خانوادگی خانه نشین شده اند. از سوی دیگر پزشکان زن شاغل اغلب به پایین ترین رده های شغلی برای پزشکان که طبعاً دستمزد و حقوق کمتری دارد رانده می شوند و با نوعی از پزشکی کارمندی شده انطباق می یابند که در آن استقلال حرفه ای و موقعیت ممتاز پزشکی تحلیل رفته است. در این نوع از پزشکی پرولتاریزه شده که بخش عمده آن را زنان تشکیل می دهند، پزشکان زن به عنوان کارمندان دولت و یا کارگران کلینیک های خصوصی در مقابل دستمزدی که از میانگین متعارف دستمزد پزشکان بسیار پایین تر است، به نوعی مورد بهره کشی قرار می گیرند. افزون بر این ها پزشکان زن در رده های مدیریتی نیز نادیده گرفته شده و حتی پست مدیر شبکه بهداشت و درمان یا رئیس بیمارستان به ندرت به آنها داده می شود.

به نظر می رسد، اگر چه استیلای مردسالاری و ستم جنسیتی با مبارزات زنان و اقتضایات عصر مدرن تا حدودی کاهش یافته، اما همچنان حیات اجتماعی زنان را تحت تأثیر قرار داده و در رشته ای مانند پزشکی نیز نابرابری جنسیتی بیش از هر عامل دیگری بر سرنوشت زنان تاثیر می گذارد. بسیاری از پزشکان زن به دلیل تقسیم کار و ایفای نقش های جنسیتی از تحصیل در رده های بالاتر باز می مانند و صحنه را برای پیشرفت و ترقی مردان خالی می کنند. آن ها علیرغم شایستگی و استعدادشان محکوم هستند که به حداقل های ممکن قانع باشند و همچون پرندگانی که پرهایشان قیچی شده در ارتفاع محدودی پرواز کنند که جامعه مردسالار برای شان تعیین کرده است.

در واقع، وضعیت زنان پزشک تابعی است از شرایط کلی زنان تحت سیطره مردسالاری و تا پایان یافتن مناسبات نابرابر، فرودستی و ستم جنسیتی بر زنان از جمله پزشکان زن دور از انتظار نیست.

# من کاندیدای ریاست جمهوری هستم!

**مجتبی لشکر بلوکی**

۱۵۰ سال پیش در آمریکا اتفاق بامزه ای افتاد. یک زن در آمریکا، به جرم «کاندیداتوری برای ریاست جمهوری» زندانی شد. «ویکتوریا وودهال» به‌عنوان اولین زن در تاریخ آمریکا رسماً کاندیدای ریاست جمهوری شد. او زمانی چنین تصمیمی گرفت که حتی زنان حق رأی نداشتند. خانم «وودهال» استدلال جالبی داشت. طبق قانون (که البته آن هم باید تغییر کند) ما، زنان، حق رأی دادن نداریم، اما کجای قانون نوشته زنان حق کاندیدا شدن ندارند. سه روز قبل از انتخابات ریاست جمهوری آمریکا، «ویکتوریا وودهال» بازداشت شد. جرم او مسخره بود، اعلان مکرر کاندیداتوری ریاست جمهوری و پافشاری بر جذب کردن رأی شهروندان از تریبون روزنامه‌ای که تحت مالکیت وی بود. او پس از آزادی از زندان، همچنان به سخنرانی‌ها و فعالیت‌های اجتماعی خود برای دستیابی زنان آمریکایی به حقوق سیاسی و اجتماعی برابر با مردان، ادامه داد. سرانجام «وودهال» توانست در آخرین سال‌های عمر خود، «اعطای حق رأی به زنان» را ببیند.

**تجویز راهبردی:**

نکته اول اینکه آدم های منطقی وضعیت موجود را می پذیرند؛ رشد و پیشرفت ما مدیون آدم های غیرمنطقی است که می زنند زیر میز.

نکته دوم اینکه لازم نیست من و شما رئیس جمهور شویم، فقط کافیست در هر حوزه ای که هستیم، خط شکن باشیم.

اولین دختری که تصمیم گرفت پنهانی درس بخواند راهی را باز کرد برای فعال شدن تمام زنان و دختران.

اولین کاسبی که تصمیم گرفت اعتماد کند و کالای فروخته شده را پس بگیرد.

اولین تولیدکننده ای که تصمیم گرفت از مواد اولیه با کیفیت در محصولاتش استفاده کند.

اولین کسی که تصمیم گرفت از بیت کوین برای خرید و فروش استفاده کند و آن را جایگزین پول واقعی کند.
اولین پزشکی که تصمیم گرفت مانند همه کارمندان و معلمان مالیات پرداخت کند و بقیه پزشکان را هم به مالیات دادن ترغیب کند.
اولین کارمندی که به احترام مراجعه کننده (و نه هیچ دلیل دیگری) از وقت ناهارش بگذرد.
اولین سیاست مداری که مثل بچه آدم تصمیم گرفت غرور را کنار بگذارد و از مردم معذرت خواهی کند.
اولین مدیری که تصمیم خواهد گرفت نامه ای بنویسد به تمام زیرمجموعه هایش و ابلاغ رسمی کند که هیچ کدام از فرزندان، اطرافیان، هم محلی ها و اقوامش حق ندارند خارج از عرف اداری درخواستی کنند.
اولین کارخانه داری که تصمیم گرفت به جای گواهی عدم سوء پیشینه، گواهی سوء پیشینه بگیرد و کسانی که زندان رفته اند را استخدام کند.
این ها همه کاندیداهای ریاست جمهوری و قهرمان های توسعه یافتگی هستند. داستان این «زن قهرمان» نشان میدهد که هر کدام از ما فارغ از سن و سال، فارغ از جنسیت و زبان می توانیم یک کنشگر توسعه باشیم. کافیست از خانه و محله، سازمان و مدرسه خود شروع کنیم یک بهبود و یک تغییر را هدف گیری و پی گیری کنیم. خداوند همه مدیران، پزشکان، و سیاست مداران و زنان و مردان خط شکن را یاری خواهد کرد.

# دختـــــران عشـــــایر
# دختران صبر و سکوت

مهتا بذرافکن

اخیرا رئیس سازمان امور عشایر ایران در مصاحبه ای با انتقاد از کم‌توجهی به زنان عشایری گفت در حوزه عشایری بخش زنان مغفول و مظلوم واقع شده است، اما مهمترین مسائل زنان و دختران عشایر چیـــست؟ بارها دیـــده و شنیده ایم که زنان عشایر زودتر از آن چه که فکر کنیم، پیر و شکسته می شوند و دیری نمی پاید که رنگ جوانی از رخسار دختران کم سن و سال محو می شود. در حالی که آنها با آن همه کار و تلاش نیز حق دارند زندگی بهتر و راحت تری داشته باشند، اما ندارند و لازم است بیش از پیش به مسائل آنها به عنوان بخشی از جامعه زنان ایران پرداخته شود و بررسی مسائل زنان عشـــایر را با دخـــتران عـــشایر شروع می کنیم.

نرخ بیسوادی زنان عشایر، نرخ بالایی است و بر اساس برخی از پژوهش‌ها نرخ بیسوادی زنان عشایر پیش از انقلاب تا ۸۳ درصد می رسید و بعد از انقلاب این رقم حدود ۲۰ درصد کاهش یافته و خوشبختانه در نسل جدید آموزش دختران رو به افزایش است. دختران عشایر به دلیل نبود دسترسی به مدارس پس از گذراندن پنج کلاس ابتدایی - در قالب مدارس سیار عشایری - فرصت و اجازه ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر پیدا نمی کنند و البته این امر دلایل مختلفی دارد. حضور عشایر در مناطق صعب‌العبور، کوچ‌نشین بودن سختی تهیه ملزومات مدرسه، مخاطرات طبیعی همچون خطر حمله حیوانات وحشی، هراس از مزاحمت بیگانگان در مسیرهای طولانی و صعب العبور موانع مهم تحصیل دختران است. با وجود این موانع استعدادهای سرشار آنان به ناچار محدود به آموزش زیردست مادرانشان برای یادگیری اصول چرخاندن زندگی عشایری از همسرداری وبچه داری، آشپزی و رختشویی، گرفته تا دوشیدن شیر گوسفند، تهیه هیزم، حمل آب، تـهیه محصـولات دامی و صنایـع دسـتی می شود.

صرفنظر از نبود دسترسی به امکانات آموزشی، مسائل فرهنگی و نحوه نگرش خانواده ها به امر تحصیل دختران و اعتقاد به ناکارآمدی تحصیل دختران از دید والدین مسأله تحصیل دختران را پیچیده تر کرده است، چراکه بسیاری از خانواده ها حتی اگر امکان ادامه تحصیل در شهر یا روستا برای دخترانشان مهیا شود، ادامه تحصیل را غیرضروری و نامفید دانسته و این اجازه را به دخترانشان نمی دهند. در حالی که پسران صرفاً به دلیل جنسیت این اجازه و فرصت را پیدا می کنند که تحصیلات خود را در شهر یا روستای همجوار و گاه در قالب مدارس شبانه روزی ادامه دهند. این در حالی است که مدارس شبانه روزی مختص دختران عشایر چندان وجودخارجی ندارد که خانواده ها برای آموزش

دختران در مقاطع بالاتر مجاب شوند. ازدواج در سن کودکی برای دخترانی که ترک تحصیل کرده اند امری بسیار عادی است و البته  عدم دسترسی به امکانات بهداشتی به ویژه آموزش های مربوط به کنترل جمعیت و تنظیم خانواده نیز باعث می‌شود که این دخترکان در سن بسیار پایین مادر شده و پشت سر هم زایمان کنند و حتی  گاهی تا ۱۲ بار بچه  به دنیا می آورند و در جوانی جسمشان فرسوده می شود که با توجه به شیوه زندگیشان و سختی های آن توان بسیاری را از آنان به تحلیل می برد و آثار آن بزودی در جسم و روان شان نمودار می شود.

رؤیاهای این دختران با استعداد های سرشار از یک جهت قربانی عدم توسعه یافتگی و برنامه ریزی در بخش زنان عشایر شده و از طرفی به خاطر وجود  نقص فرهنگی نیز مطالبه ای برای آموزش و پرورش دختران از سوی جامعه عشایری وجود نداشته و یا بسیار اندک است. درحالی که در تاریخ عشایر ایران زنان فرهیخته ای چون «بی بی مریم بختیاری» چون ستاره ای در مطالبات حقوق زنان بویژه در امر آموزش می درخشند،  بخش زیادی از  دختران عشایر از رسیدن به جایگاه رفیع علمی و پژوهشی محروم هستند و لازم است برای ارتقاء کیفیت زندگی آنها برنامه ریزی و سیاست گذاری ویژه ای  در پیش گرفته شود.

# پدران و مادران امروز چگونه فرزندانشان را می‌کشند؟

محسن جلال‌پور

قربانی کردن فقط قتل نیست و سراسر تاریخ پر است از روایت‌های تکان دهنده پدران و مادرانی که فرزندان خود را نکشتند، اما آنها را به قربانگاه کشاندند. گرفتار کردن فرزندان در تله فقر، ایستادگی در برابر توسعه، اتلاف منابع بین نسلی، تصمیم‌های اشتباه در سیاست و اقتصاد و محدود کردن آزادی‌ها و حق انتخاب فرزندان هم دست کمی از قتل آنها ندارد. بارها نوشته‌ام؛ ما نسلی هستیم که حق فرزندان خود را می خوریم تا رفاه بیشتری داشته باشیم. جنگل‌های قدیمی را بیابان می‌کنیم، چاه‌های هزار ساله را می‌خشکانیم و کوه‌های عظیم را می‌تراشیم تا رفاه بیشتری ایجاد کنیم. نسلی هستیم که فرزندان آینده این سرزمین را به دنیا نیامده بدهکار کرده‌ایم. نیاکان ما سخت کار کردند و ثروت آفریدند و برای ما اندک رفاهی ایجاد کردند، اما ما داریم برعکس آنها عمل می‌کنیم و سهم نسل‌های آینده را تاراج می‌کنیم .آن‌چه صرف بالا بردن رفاه ما می‌شود، تنها سهم این نسل نیست و ما در حقیقت داریم دست در جیب فرزندان خود می‌کنیم.

قدیم‌تر ها پدران معتقد بودند لقمه حرام نباید به سفره راه پیدا کند، آیا نانی که ما به خانه می‌بریم حلال است؟ قدیم‌ها پدران و مادران اگر خرده نانی روی زمین می‌دیدند، می‌بوسیدند و کناری می‌گذاشتند؛ امروز اما پدران و مادران فکر می‌کنند زمین دیگری در صندوق عقب ماشین زندگی دارند. پدران قدیم مراقب بودند آجر به آجری که روی هم می‌گذارند پاک و عاری از شبهه باشد، این آسمان خراش‌هایی که پدران امروز به آسمان می‌فرستند، پاک و بی شبهه است؟ اکثریت‌مان پدران و مادرانی هستیم که نان بازو در سفره‌های خود نمی‌گذاریم. اگر سیاستمدار هستیم، به خاطر این حجم فساد و ناکارآمدی، به نسل‌های آینده بدهکاریم. اگر ادعا می‌کنیم کارآفرین هستیم، به خاطر شراکت در فساد و ناکارآمدی به فرزندان خود مدیونیم. اگر سیاستگذار هستیم،به خاطر این حجم از اتلاف منابع و بی توجهی به صدها سیاهچاله در اقتصاد، به نسل های آینده مقروضیم. آیندگان درباره نسل کشی‌های ما چه خواهند گفت؟

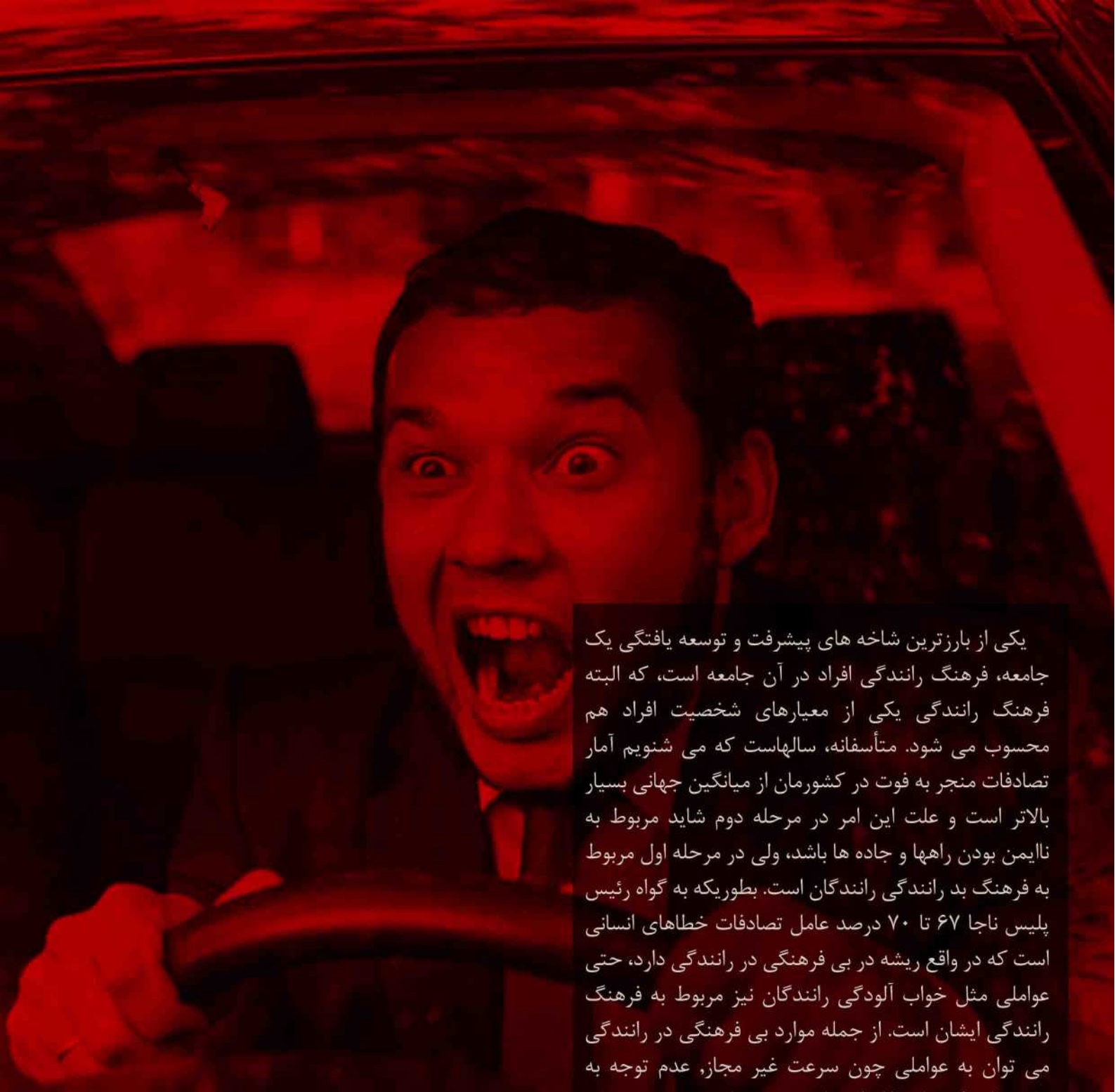
# کودک همسری

دکتر محمدرضا مهدوی | روان پژوهشگر

در پی انتشار فیلمی از جشن عقد یک دختربچه روستایی کهگیلویه و بویراحمدی با مردی ۲۲ ساله که روز دوشنبه، ۱۱ شهریور، در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد، رئیس دادگستری این استان از «منتفی و منحل شدن عقد تا زمان مقتضی با اخذ مجوز از دادگاه» خبر داد. در فیلم پخش‌شده، جشن ازدواج دختری حدوداً ۹ساله در روستای لیکک بهمئی نمایش داده می‌شود که لباس محلی عروسی به تن دارد و خانواده‌ها با شور و شعف درباره پرداخت «زیرلفظی» با هم چانه می‌زنند و شوخی می‌کنند و عاقبت دخترک «بله» را می‌گوید و همگان کل می‌کشند. این فیلم که انتشار آن با واکنش گسترده و پرحجم کاربران شبکه‌های اجتماعی مواجه شد، تازه‌ترین مورد از «کودک‌همسری» است که در ایران و اغلب در سکوت برگزار می‌شود.

به‌گزارش خبرگزاری ایسنا، حسن نگین‌تاجی، رئیس کل دادگستری کهگیلویه و بویراحمد، با اعلام این‌که منحل شدن عقد در طی گفت‌وگوی مقام‌های قضایی شهر بهمئی با دختر بچه و داماد و خانواده‌های آنان انجام شده، اضافه کرد که «اقدام زوج، ولیِ زوجه و عاقد بر اساس ماده ۵۰ قانون حمایت از خانواده جرم بوده و جهت برخورد قضایی متناسب به دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان بهمئی و دادسرای ویژه روحانیت اعلام جرم شده است». بر اساس این ماده قانونی، «هرگاه مردی برخلاف مقررات ماده ۱۰۴۱ قانون مدنی ازدواج کند، به حبس تعزیری درجه شش محکوم می‌شود».

همچنین اگر «ولی قهری، مادر، سرپرست قانونی یا مسئول نگهداری و مراقبت و تربیت زوجه در ارتکاب جرم موضوع این ماده تأثیر مستقیم داشته باشند به حبس تعزیری درجه شش محکوم می‌شوند. این حکم در مورد عاقد نیز مقرر است». بر اساس ماده ۱۰۴۱ قانون مدنی نیز «عقد نکاح دختر قبل از رسیدن به سن ۱۳ سال تمام شمسی و پسر قبل از رسیدن به سن ۱۵ سال تمام شمسی منوط است به اذن ولی به شرط رعایت مصلحت با تشخیص دادگاه صالح». سال گذشته، شماری از نمایندگان مجلس شورای اسلامی طرحی را با عنوان «مقابله با کودک‌همسری» برای افزایش سن قانونی ازدواج دختران به ۱۶ سال ارائه کرده بودند، اما کمیسیون قضایی مجلس این طرح را رد کرد. این لایحه، برای مقابله با مخالفت‌های احتمالی، ازدواج دختران بین ۱۳ تا ۱۶ سال را نیز منوط به اجازه دادگاه با جلب نظر پزشکی قانونی، اجازه سرپرست و مصلحت دختر پیش‌بینی کرده بود. برخی مراجع تقلید افزایش سن قانونی برای دختران را منافی شریعت اسلام می‌دانند. برخی مخالفان نیز طرح «مقابله با کودک همسری» را در راستای «پیروی از اسناد بین‌المللی از جمله سند ۲۰۳۰» ارزیابی می‌کنند که با آن مخالفت شده است. بر اساس اطلاعات سرشماری عمومی نفوس و مسکن، بیش از ۷۰ هزار دختر و پسر نوجوان زیر ۱۴ سال متأهل در ایران وجود دارد. سالنامه آماری سازمان ثبت احوال نیز نشان می دهد که در سالهای ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۵، سالانه حدود ۴۰ هزار ازدواج در گروه ۱۴ سال و کمتر در ایران ثبت شده است.



# بی فرهنگی در رانندگی

نیـالا وفائـیان | فعـال اجتمـاعی

یکی از بارزترین شاخه های پیشرفت و توسعه یافتگی یک جامعه، فرهنگ رانندگی افراد در آن جامعه است، که البته فرهنگ رانندگی یکی از معیارهای شخصیت افراد هم محسوب می شود. متأسفانه، سالهاست که می شنویم آمار تصادفات منجر به فوت در کشورمان از میانگین جهانی بسیار بالاتر است و علت این امر در مرحله دوم شاید مربوط به ناایمن بودن راهها و جاده ها باشد، ولی در مرحله اول مربوط به فرهنگ بد رانندگی رانندگان است. بطوریکه به گواه رئیس پلیس ناجا ۶۷ تا ۷۰ درصد عامل تصادفات خطاهای انسانی است که در واقع ریشه در بی فرهنگی در رانندگی دارد، حتی عواملی مثل خواب آلودگی رانندگان نیز مربوط به فرهنگ رانندگی ایشان است. از جمله موارد بی فرهنگی در رانندگی می توان به عواملی چون سرعت غیر مجاز, عدم توجه به علائم رانندگی یا چراغ راهنمایی، عدم رعایت حق تقدم، عدم استفاده از راهنما در تغییر مسیر، بی توجهی به نقص فنی اتومبیل، استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی، عدم توجه به مسائل روحی یا خستگی راننده و ...نام برد.

سالهاست که برای بالا بردن فرهنگ رانندگی مردم ایران توصیه هایی شده است، مثل استفاده از دوربین های ثبت تخلف یا بالا بردن جریمه های رانندگی که البته بی تأثیر هم نبوده است. ولی در نهایت، توجه به این عامل که رانندگی یک امر اجتماعی است و اینکه ما یاد بگیریم منافع جمعی را به منافع فردی ترجیح دهیم، عاملی مؤثرتر در بالا بردن فرهنگ رانندگی مان است.

ردیف اول، سمت راست نفر دوم؛ دکتر سعید رجائی خراسانی

مرتضـــــی رجائـــــی خـــــراسانی

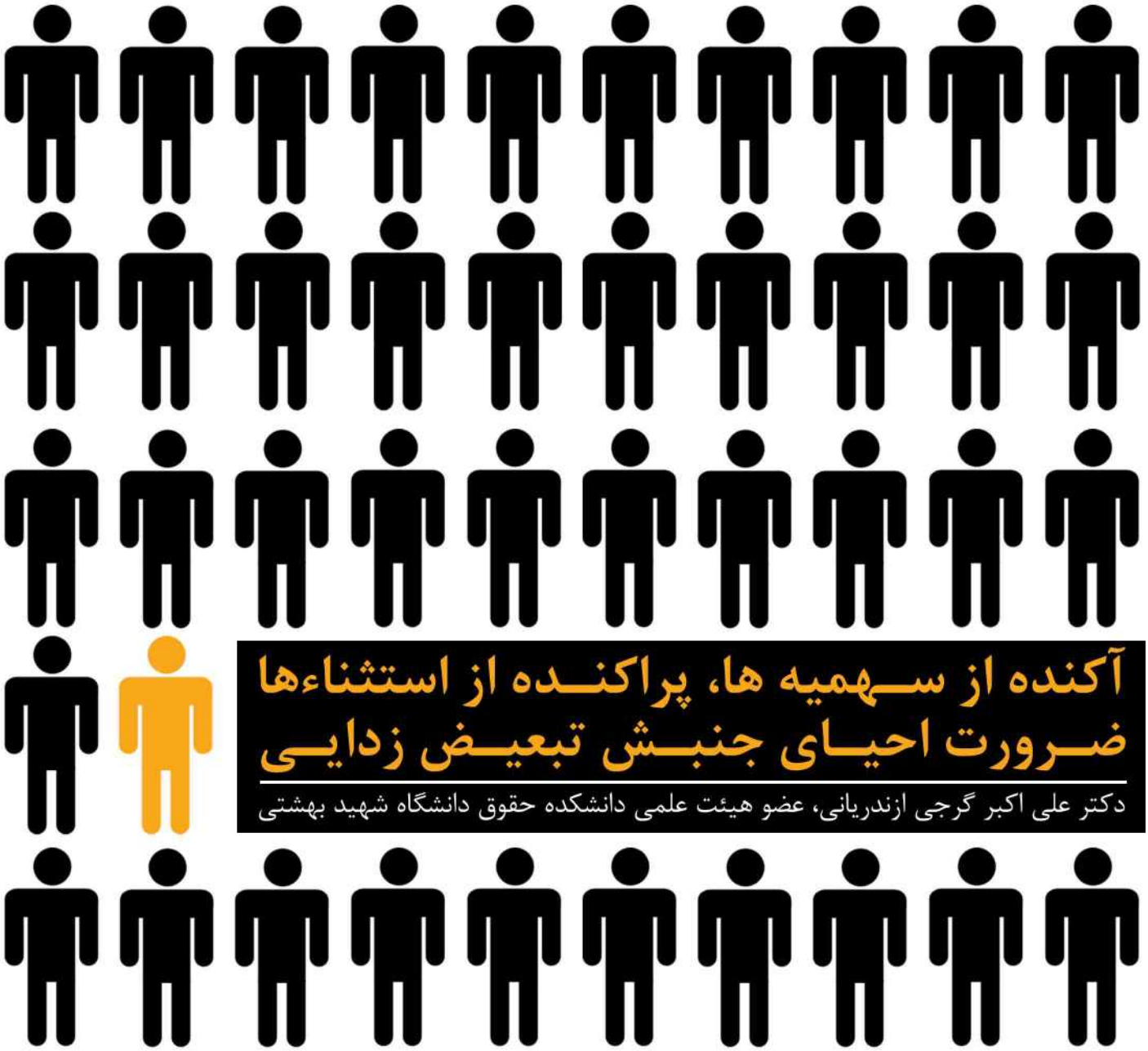
# مروری کوتاه بر زندگینامه ی دکتر سعید رجائی خراسانی سفیر و نماینده ی دائم ایران در سازمان ملل | قسمت نهم

وقتی مرحوم پدر به کرمان باز می گردند و مشغول به تدریس می شوند، اختلاف سنی چندانی با شاگردانشان نداشتند. در واقع، وقتی ایشان از دانشگاه فارغ التحصیل شدند و به کرمان بازگشتند، هم سن و سال شاگردان خود بودند. ایشان به دبیرستان پهلوی برای تدریس می روند، همان مدرسه ای که خودشان در آن درس خوانده و فارغ التحصیل شده بودند. البته زمانی که ایشان به عنوان معلم به مدرسه پهلوی می روند، مدیر و ناظم مدرسه عوض شده بودند. به گفته پدر در آن زمان مدیر دبیرستان آقای حائری، معلم ریاضیات آقای جلالی و ناظم مدرسه آقای عمرانی بودند که همگی افراد شایسته ای بودند. به نقل از خودشان می توانم بگویم که وقتی ایشان به حرفه معلمی مشغول شدند، پنجاه سال از دانش آموزان شان پیرتر نبودند، برخی از دانش آموزان همان به اصطلاح "لات و لوتهایی" بودند که مدرسه را به هم می ریختند و پشت سر هم رفوزه می شدند؛ این افراد بعضاً هم از خانواده های محترم و متدینی بودند ولی به اصطلاح "بزن بهادر" بودند. وقتی پدر برای اولین بار تدریس در دبیرستان پهلوی را شروع کردند، مصادف با دورانی بود که رشته طبیعی در حال تعطیل شدن بود و این رشته داشت برای همیشه بسته می شد. آخرین افرادی که در این رشته تحصیل می کردند، اگر رفوزه می شدند؛ جای دیگری نبود که اینها بتوانند مجدداً در آنجا ثبت نام کنند.

اگر این افراد در امتحانات قبول می شدند، مسئولین مدرسه خیلی خوشحال می شدند. در حقیقت مدرسه دوست داشت که همه این افراد قبول شوند و از مدرسه بروند یا بهتر بگویم از شر این دانش آموزان راحت شود، لذا تمایل داشتند معلمی مسئولیت این کلاس را قبول کند که بتواند با این کلاس کنار بیاید. دانش آموزان این کلاس، هر معلمی که وارد کلاسشان می شد، او را یک ورانداز می کردند تا ببینند می توانند او را تحمل کنند و یا باید او را از کلاس بیرون کنند. معلم هایی که برای این کلاس انتخاب می شدند، اغلب افرادی ورزشکار و شیک پوش بودند. آنها با اعتماد به نفس بالا، یک کت اسپرت قشنگی هم می پوشیدند و سر کلاس می رفتند؛ البته که نمی دانستند که به کجا وارد شده اند. این دانش آموزان چنانچه معلم را غیرقابل تحمل ارزیابی می کردند، طی همان جلسه اول و دوم کاری می کردند که معلم نه تنها از کلاس، بلکه از مدرسه برود. برخی از افراد این گروه، دانش آموزانی بودند که سالهای سال هم جزء فوتبالیست های مشهور مدرسه بودند و به نوعی ورزشکار هم محسوب می شدند و اگر کسی حرف می زد، او را می زدند.

از قضا برای شروع کار این کلاس را به مرحوم پدر می دهند. وقتی که ایشان وارد کلاس می شوند، متوجه می شوند که مسئولیت چه کلاس وحشتناکی را به وی سپرده اند، در ضمن یکی دو تا از آن شاگردان را به خوبی از دوران مدرسه خود می شناختند و یا آوازه آنها را شنیده بودند. در آن

کلاس شاگردان اسامی یکدیگر را به اصطلاح با تخلص الواتی دانش آموزی که ساخته خودشان بود، صدا می زدند. پدر برای مدیریت کلاس آنها را با همان القابی که دوست داشتند، خطاب می کنند. ایشان رو به کلاس کرده و یکی از دانش آموزان را که از قدیم می شناختند با همان لقبی که آن دانش آموز در بین دوستانش شهرت داشت، صدا می زنند و دست شکسته اش را می گیرند و می گویند که ایشان همان کسی هستند که آنها او را تا پشت زمین فوتبال هم راه نمی دادند؛ که حالا معلم شده است و آنها دانش آموزانش هستند و این صرفاً تقدیر روزگار بوده است. پدر به همه آنها ابراز ارادت می کند و از آنها می خواهد که اجازه دهند تا بتوانند با هم کار کنند و این دوره را به خوبی بگذرانند. پدر به آنها می گویند که اگر آنها حاضر به همکاری با ایشان نباشند، فردی برای تدریس به این کلاس می فرستند که حتی القاب آنها را نمی داند. پدر خطاب به دانش آموزانش می گویند که اگر آنها وی را به عنوان معلم بپذیرید، از ارادت سابق او به آنها کم نخواهد شد و او در حقیقت همان دانش آموز ریزه میزه ای است که برخی از آنها با او همکلاسی بوده اند. با این صحبت های پدر، جو کلاس صمیمی می شود و به جای اینکه وی را هو کنند و او را از کلاس بیرون بیندازند، کلاس آرام میگیرد تا ایشان درس را شروع کنند. پدرمی گفتند که بعدها متوجه شدم که بعضی از این شاگردان این کلاس افسرده هستند که ایشان را بسیار متأثر کرده بود. به هر حال خبر برگزاری کلاس با آرامش کامل در مدرسه پیچید، ناظم دبیرستان سراغ پدر می رود که فلانی چکار کردی، ما اصلاً نمی توانیم تصور کنیم که در این کلاس یک روز آموزشی با نظم و آرامش برقرار بوده است. گویا ناظم دبیرستان رو به سایر معلم ها می کند و می گوید ببینید که آقای رجائی بدون حتی یک ساعت سابقه تدریس و به عنوان یک تازه وارد چطور این کلاس را اداره کرد، این را بهش می گویند معلم کارآمد؛ وقتی یک معلم باسواد باشد توان مدیریتی خوبی هم دارد. در این میان مدیر یکی از دبیرستان های دخترانه هم می شنود که فلان کلاس در فلان دبیرستان را رجائی اداره کرده است، ایشان به رئیس دبیرستان پهلوی زنگ می زند و از ایشان تقاضای کمک می کند که ما هم همینطور کلاسی در دبیرستان دخترانه داریم و شما را به خدا فلانی را بفرستید تا به ما کمک کند. ناظم سر کلاس می رود و مرحوم پدر را صدا می زند تا با خانم مدیر صحبت کند. در گفت و گوی تلفنی که بین پدر و خانم مدیر انجام می شود، مرحوم پدر به صراحت به ایشان می گویند که او هنوز ازدواج نکرده و پسر فلانی است و از خانواده ای خوش نام و آبرومند می باشد، لذا با این شرایط و با سن کم؛ اگر سر آن کلاس بیایند و حرف و حدیث برایشان دربیاورند، برای ایشان قابل تحمل نیست. پدر به درخواست خانم مدیر پاسخ منفی می دهند، اما خانم مدیر بر تقاضای خودش پافشاری می کند و چند نفر را برای وساطت نزد پدر می فرستد. پدر دوستی داشتند که در دانشکده معقول و منقول تهران هم دانشکده ای ایشان بودند، اما سنوات تحصیلی بالاتری نسبت به پدر داشتند. متأسفانه، از این دوست برای فعالیت در دبیرستان های کرمان استقبالی نشده بود. پدر به خانم مدیر می گویند که من فلانی را برای کمک به شما می فرستم. خانم مدیر می گوید که ما فقط خود شما را می خواهیم، و ایشان را نمی خواهیم. یک روز پدر به همراه دوستشان به دبیرستان دخترانه می روند و به خانم مدیر می گویند که من ایشان را به شما معرفی کرده ام و همه مسئولیت کار ایشان با من است؛ شما قبول کنید و البته که ایشان هم در کارش موفق شد.

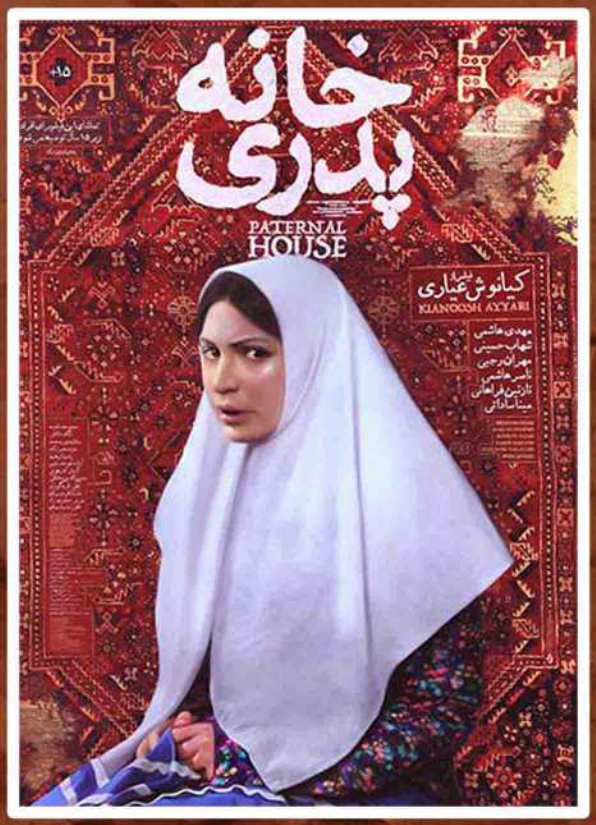


# آکنده از سهمیه ها، پراکنده از استثناءها ضرورت احیای جنبش تبعیض زدایی

دکتر علی اکبر گرجی ازندریانی، عضو هیئت علمی دانشکده حقوق دانشگاه شهید بهشتی

اخیراً رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اعلام کرده است، ۷۴ درصد پذیرش ۱۱۷۲ نفره این دانشگاه از طریق سهمیه انجام می شود. راستی آزمایی این گزاره و درصد اعلام شده در صلاحیت صاحب این قلم نیست، اما هفتاد و چهاردرصد بسیار دور از ذهن و شگفتی آور است. به هر روی، واقعیت حاکی از آن است که سهمیه ها در ایران از مبانی و اهداف اولیه خود بسیار دور شده اند. مبنای اصلی برقراری نظام سهمیه ای در آزمون های علمی یا استخدامی نیل به نوعی از عدالت است، یعنی حرکت به سوی برابری با اعمال تبعیض های مثبت.

آنچه امروزه قابل تأیید است، این است که کثرت این سهمیه ها از مسیر عدالت و برابری خارج شده و نیازمند بازنگری و ساماندهی جدی است. بی شک، عدم بازنگری در این موضوع مهم، احساس بی عدالتی و تبعیض را در جامعه بیش از پیش گسترده تر خواهد کرد. بر این معضل، می توان پدیده استثناءگرایی در نظام سیاسی-حقوقی را هم افزود. هر قاعده خوبی که وضع می شود (گاه با هزاران زحمت و خون دل خوردن)، بلافاصله استثناءهای شگفت آوری به آن وارد می شود، که هیچ کس فلسفه آن را نمی فهمد و جز حیرانی و بدبینی فایده ای بر آن متصور نیست. صیانت از جمهوریت و اسلامیت نظام مستلزم ایجاد جنبش تبعیض زدایی در همه عرصه های حکمرانی است. وجود سهمیه های رنگارنگ و استثناءگرایی سیستماتیک در پیکره حقوقی و سیاسی کشور هوده ای جز پراکنده تر ساختن صفوف مردم و تولید نزاع های گروهی و طبقاتی و در نهایت تضعیف ساختار قدرت سیاسی در بر نخواهد داشت.




# خانه ناامن

## تهامه مهدوی

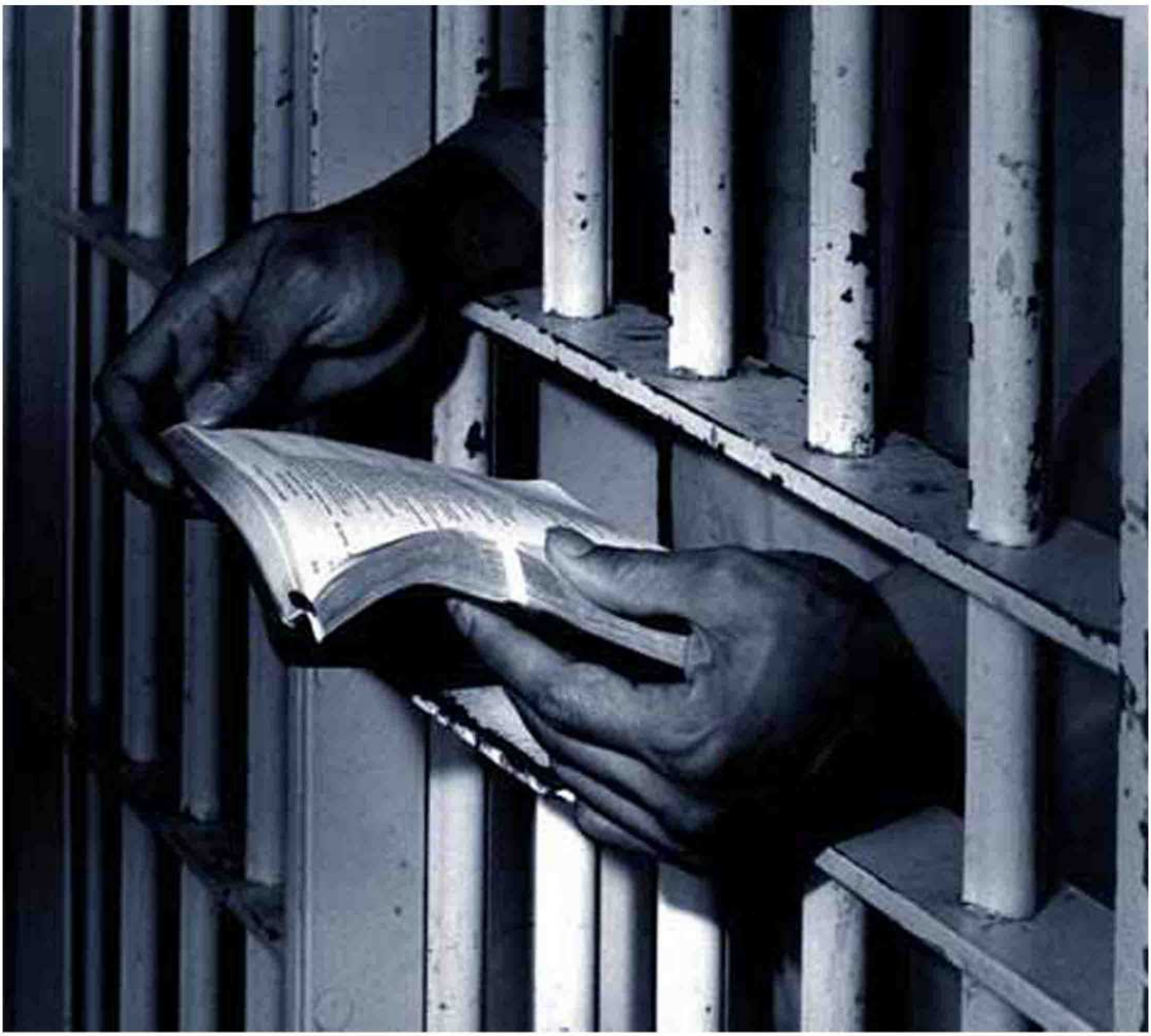
خشونت خانگی که معمولاً توسط پدر، همسر، برادر و یا سایر اعضای خانواده و اقوام درجه یک و نزدیک رخ می‌دهد، موضوعی است که معمولاً از انظار عموم مردم پنهان می‌ماند و رنگ راز در سینه را در خانواده‌ها پیدا می‌کند. بسیاری از زنانی که مورد خشونت پدر، همسر و یا برادران خود قرار می‌گیرند به‌دلیل ترس از آبرو و یا مجازات‌هایی که تصور می‌کنند می‌تواند به‌دنبال این مشکل برایشان به‌وجود آید، معمولاً از حرف‌زدن خودداری می‌کنند. پرونده‌های قضایی و پلیسی نشان می‌دهد معمولاً تعداد کمی از زنانی که مورد خشونت خانگی قرار می‌گیرند، حاضرند درباره رفتار خشونت آمیزی که برایشان اتفاق افتاده صحبت کنند. به‌دلیل همین پنهانکاری آمار مربوط به خشونت‌های خانگی به جز برخی موارد که به قتل منتهی می‌شود، چندان مشخص نیست. آنطور که ایرنا گزارش داده، در بازه زمانی سال‌های ۸۰ تا ۹۸ حدود ۳۰ مورد قتل ناموسی در کشورمان به وقوع پیوسته که رسانه‌ای شده‌اند و حتماً تعداد زیادی پرونده قتل ناموسی و درگیری و خشونت در خانه هم رخ داده است که در نهایت، از دید رسانه‌ها پنهان مانده‌اند؛ زنان و دخترانی که به‌دلیل اختلاف و سوءظن به‌دست پدر، همسر یا برادرانشان به قتل رسیده‌اند. دستمایه ساخت فیلم سینمایی خانه پدری نیز که اوایل هفته بعد از حدود ۳ روز اکران توقیف شد، قتل ناموسی و خشونت خانگی علیه زنان بود؛ فیلمی که راوی خشونت خانگی و کشته‌شدن دختری به‌دست برادر و پدرش به‌دلیل یک سوءظن بود.

# اعظم طالقانی به مثابه رجل سیاسی

محمّدآزاد جلالی زاده

خبر ناگوار وفات اعظم طالقانی این شیرزن عرصه ی مدارا و مدیریت و سیاست و اجتماع؛ موجبات تألم و افسوس و اندوه بسیاری گشت؛ اعظم به پدرش همو که نامش یادآور اصل گم گشته و بسیار مهم "شوری" بود پیوست؛ بدان امید که روحش هماره در کنار پدر بزرگوارش قرین رحمت و آرامش ابدی باشد. اما هماره در کناره تألم باید عرصه ی تأمل را کنار نگذاشت و در این مورد تأمل در امر "رجل سیاسی" بسیار بسیار مهم و ناگذشتنی ست. اعظم بارها خواست به حاکمیت ثابت کند که "رجل" به معنی مرد در مفهوم مذکر آن نیست، بلکه مفهوم مبهم رجل در قانون اساسی به هر آنکس گفته می شود که دارای فعالیت های سیاسی و اجتماعی و فرهنگی گسترده ای باشد؛ اما متاسفانه در این امر موفق نشد. حال با درگذشت بزرگ بانوی عرصه ی علم و عملی چونان «اعظم طالقانی» نوبت آن است که حاکمیت با گذار از تفسیر به شدت جنسیت زده "رجل سیاسی" به مفهوم انسانی این موضوع ورود کند و راه را برای شرکت و کاندیداتوری کسانی در حد و اندازه های «اعظم طالقانی» برای سفارت و وزارت و وکالت و قضاوت و از همه مهم تر "ریاست جمهوری" بازکند و از این دگماتیسم مفهومی به طور جدی گذار کند. دنیای امروز؛ دنیای گذار از مفاهیم جنسیت زده است؛ بگذاریم زنان ما رجل سیاسی باشند؛ بگذاریم به ورزشگاهها بروند؛ رئیس جمهور شوند؛ تصمیم گیر باشند تا دنیا در مورد اسلام رحمانی دیدی مثبت پیدا کند و اسلام را در چهره هایی چون "بن لادن و البغدادی" نجوید؛ بگذاریم زنان ما رجل سیاسی شوند تا در کنار "مرکل ها" و صدراعظم هایی چون او نماینده اسلام مهربانانه ما باشند و مخلص کلام اینکه یکی از آسیب های جدی که جمهوری اسلامی را تهدید می کند نه تحریم ها و دشمنها و عوامل جاسوس بیگانه ی داخلی و خارجی بلکه وجود ابهام حقوقی و قانونی نوشته و نانوشته در بسیاری امور است که جمهوری اسلامی با گذار از آنها می تواند بسیاری از مسایئل خویش را حل کند و استحکام خویش را قوت بخشد و یکی از این ابهام های بزرگ همانا مفهوم "رجل سیاسی" است.

اعظم طالقانی در آخرین گفت و گوی رسانه ای خود گفت که باید اعتماد مردم بازگردد. نمی‌توانیم نشاط را از این نسل بگیریم. می‌دانستیم که افسوس مجلس اول را خواهیم خورد. پدرم به مردم عشق می‌ورزید. اعظم طالقانی بارها تلاش کرد تا مخالفت حاکمیت با ریاست‌جمهوری زنان را به چالش بکشد. اعظم طالقانی انتخابات ۱۴۰۰ را نخواهد دید. نیست که بار دیگر تفسیر رایج از رجل سیاسی را به نقد بکشد. خدایش بیامرزد.



**زندانی در برزیل وجود دارد که زندانیان با خواندن یک کتاب و نوشتن برداشت خود از کتاب می توانند چهار روز از مدت زمان حبس خود کم کنند. مردی که به جرم سرقت مسلحانه به زندان محکوم شده بود با خواندن حدود سیصد جلد کتاب، مدت حبس خود را از ده سال به کمتر از هفت سال کاهش داد. این مرد پس از آزادی از زندان، به لطف مطالعات و دانش کسب شده در مدت حبس، بلافاصله در آزمون ورودی معتبر ترین دانشگاه این کشور پذیرفته شد و اکنون پس از گذشته ده سال از آزادی خود و اخذ مدرک دکتری، به عنوان استاد و مدرس دانشگاه مشغول به کار است. او بر بسیاری از دوستان متخلف خود اثر مثبت گذاشت و فرزندان او نیز تحت تأثیر این اقدام پدر، تغییر مسیر داده و در دانشگاه های معتبر پذیرفته شدند. او با این عمل خود الهام بخش افراد زیادی در گرایش به مطالعه و تغییر مسیر زندگی خود شده است و به راستی که فرهنگ همیشه وحشتناک‌ترین چیز برای ناعادلان است زیرا مردمی که کتاب بخوانند هرگز برده نخواهند شد ...!!**

**همت بلند دار که مردان روزگار**
**از همت بلند به جایی رسیده اند**
**تا باد چنین بادا**

# اصول خود مراقبتی در پیشگیری از سرطان پستان

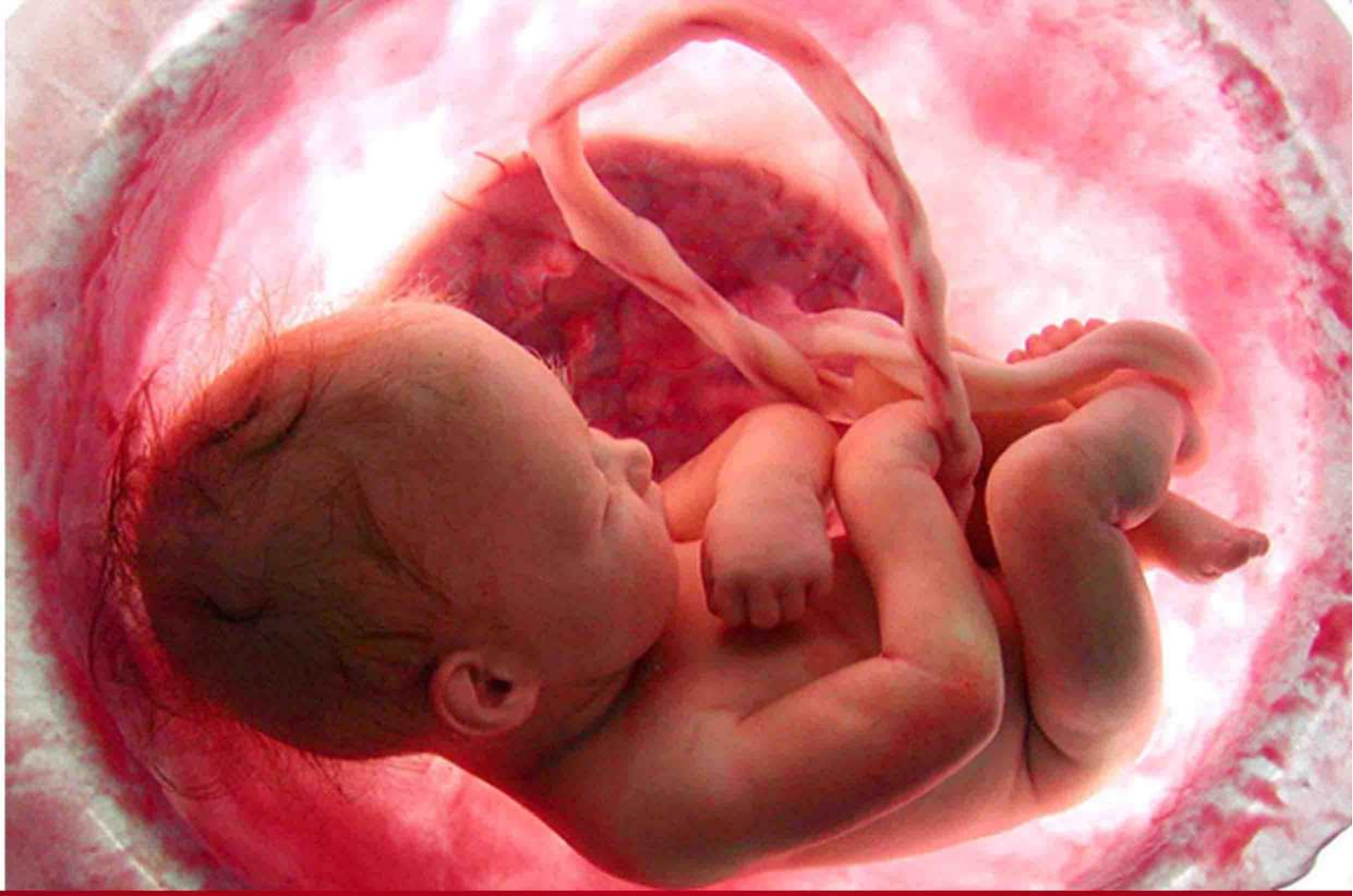
دکتر پیام آزاده
متخصص رادیوتراپی آنکولوژی دانشیار
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان، ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت‌های معمول نظیر معاینات دوره‌ای و انجام ماموگرافی به صورت دقیق و با فواصل زمانی مناسب برای افراد پرخطر است. برای پیشگیری و کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان، لازم است که نسبت انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر، ثابت نگه‌داشتن وزن طبیعی، شیردهی، عدم مصرف هورمون پس از یائسگی، خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ‌کرده، نمک‌زده و آمادهٔ حاوی مواد نگهدارندِ و کنسروها، افزایش مصرف میوه، سبزی و غلات و گوشت ماهی، تشخیص زودهنگام شامل خودآزمایی پستان (معاینه پستان توسط خود فرد)، معاینه توسط ماما یا پزشک و انجام ماموگرافی، انجام فعالیت بدنی و ورزش مستمر، ثابت نگه داشتن وزن طبیعی، شیردهی، عدم مصرف هورمون پس از یائسگی، خودداری از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آمادهٔ حاوی مواد نگهدارنده و کنسروها، افزایش مصرف میوه، سبزی و غلات و گوشت ماهی، تشخیص زودهنگام شامل خودآزمایی پستان (معاینه پستان توسط خود فرد)، معاینه توسط ماما یا پزشک و انجام ماموگرافی، دقیق بود.

# مصرف کدام غـــذاها شما را شاد می کند؟

این نکته ثابت شده که یک همبستگی قوی و مثبت بین مصرف غذاهای سالم و افزایش احساس خوشبینی و شادی وجود دارد. به نقل از **care۲** دانشمندان انگلیسی می گویند کسانی که روزانه ۷ تا ۸ واحد میـــوه و ســـبزی مـــصرف می کنند، بالاترین سطح رضایت و شادی را گزارش کرده اند و این ارتباط حتی سوای عواملی مانند درآمد بالا، عدم وجود بیماری، ورزش، اجتناب از سیگار و ... است.

بسیاری از میـــوه ها و سبـــزیجات حـــاوی مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها برای تولید دوپامین در بدن هستند، ضمن این که التهاب را کاهش می دهند و به افزایش شادی کمک می کنند: غذاهای غنی از پروبـــیوتیک، مغـــز میوه ها، قهوه، شکلات تیره، قارچ، چای سبز، تخم مرغ.



# زباله بیولوژیک

زباله‌ای که ۸۰ بیماری را درمان می‌کند. پس از تولد نوزاد خون باقی‌مانده در بند ناف و جفت به عنوان زباله‌ی بیولوژیک دور ریخته می‌شود. با انجماد خون بند ناف نوزاد و نگهداری آن می‌توان بیش از ۸۰ نوع بیماری از جمله سرطان خون، تالاسمی، کم‌خونی‌های مادرزادی و یا نقص سیستم ایمنی را درمان کرد. ذخیره‌سازی خون بند ناف نوزاد در ایران و در بانک سلول‌های بنیادی خون بند ناف رویان انجام می‌شود و تاکنون ۹۵ هزار نمونه در این بانک ذخیره سازی شده است. والدین قبل از تولد نوزاد و از هفته ۳۶ بارداری مادر اقدام به ثبت نام در این بانک کنند.

# فوتودینامیک تراپی

دکتر فاطمه رجبی پور، فوق تخصص خون و آنکولوژی | عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

فوتودینامیک تراپی، یک درمان برای بعضی از سرطانها و بعضی از شرایط غیر سرطانی پوست و چشم است.

۱) **PDT** چگونه کار می کند: فوتودینامیک تراپی ترکیب دارو و نور است، به این ترتیب که ابتدا دارو به بیمار داده می شود؛ سپس آن دارو به کمک یک نور ویژه در محیط غنی از اکسیژن فعال می شود. داروی فعال شده سلولهای غیر عادی **Ab normal** بدن را تخریب می کند. در درمان **PDT** از لیزر یا سایر منابع نور استفاده میشود. داروهای حساس به نور **Photo Sensitising agent or photo sensitizer** دارویی است که در اثر برخورد نور به آن واکنش نشان داد و سلول را به نور حساس می کند. دارو یکبار جذب بدن می شود، این دارو اثری ندارد تا اینکه در معرض یک نوع نور ویژه قرار گیرد. وقتی که نور بر روی ناحیه ی سرطانی تابانده می شود، دارو فعال می شود و سلولهای سرطانی تخریب می شوند. همچنین، ممکن است بعضی از سلولهای نرمال بدن نیز تحت تأثیر **PDT** قرار گیرند، با این وجود این سلولها بعد از درمان خوب می شوند.

از داروهای حساس به نور که در درمـــان **PDT** اســـتفاده می شوند می توان به این موارد اشاره کرد:

۲) **PDT** ممکن است برای سرطانهای پوست ( به جز **Melano-ma**) سرطان آستر اندامهای درونی مانند معده، مثانه، زبان، ریه و مجاری صفراوی و سرطان سر و گردن استفاده شود. پزشکان در حال تحقیق بر روی عمل **PDT** برای سرطانهایی از قبیل پروستات و پانکراس هستند همچنین تحقیقات آزمایش گاهی برای یافتن داروهای مؤثرتر لیزرهای جدید و کارآمدتر و حتی درمانهای بدون لیزر ( نور) و راههای کاهش اثرات جانبی **PDT** در دست انجام است. در سرطانهایی که در یکی از مراحل اولیه هستند **PDT** می تواند سرطان را درمان کند، اما در سرطانهای پیشرفته هدف **PDT** کاهش نشانه ها و چروک کردن تومور است؛ در این حالت **PDT** نمی تواند سرطان را درمان کند. **PDT** برای بیماری که در درمانهای دیگر سرطان از قبیل جراحی، رادیوتراپی و کموتراپی را انجام داده است بدون خطر می باشد.

۳) درمان **PDT** چگونه انجام می شود: درمان در دو مرحله صورت می گیرد.

۱) داروی حساس به نور به بیمار داده می شود. برای سرطان پوست دارو معمولاً مانند کرم به پوست مالیده میشود، اما برای سرطانهای داخلی ( سرطان در هرارگان داخلی) دارو به صورت تزریق داخل وریدی (**IV**) به بیمار داده می شود یک فاصله ی زمانی پس از دادن دارو تا مرحله ی بعدی وجود دارد که این فاصله به دارو اجازه می دهد که در سلولهای سرطانی متمرکز شود.

۲) مرحله ی دوم درمان، شامل بازتاباندن مستقیم نور بر روی تومور است.

یک لیزر انرژی را به صورت نور در یک مسیر مستقیم و دقیق آزاد می کند. لامپهای غیر لیزری ویژه نیز ممکن است در بعضی شرایط استفاده شوند. در سرطانهای پوست نور مستقیماً برروی پوست تابانده می شود، اما در سرطانهای داخلی ممکن است لازم باشد که یک آندوسکوپ به داخل بدن بیمار فرستاده شود تا نور را به تومور بتاباند. با وجود تمام راههای درمان آزمایش **PDT** از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. عواملی که سبب ایجاد تفاوت می شوند: شیوه دادن درمان، ناحیه ای از بدن که سرطانی شده است، نوع داروی حساس به نور، زمان بین مصرف دارو و تاباندن نور به تومور و اثرات جانبی ممکن.

۴) **PDT** و اثرات جانبی احتمالی: زمانی که **PDT** برای سرطان پوست استفاده می شود اثرات جانبی آن متفاوت است با زمانی که برای سرطانهای دیگر بدن به کار می رود به همین دلیل اطلاعات این مورد به دو بخش تقسیم می شوند ابتدا برای سرطان پوست و سپس برای سرطان در جاهای دیگر بدن.

۵) درمان **PDT** برای سرطان پوست: برای درمان سرطان پوست داروی حساس به نور به صورت پماد استعمال میشود؛ پماد حساس به نور به پوست مالیده می شود، سپس لازم است بیمار ۴-۶ ساعت قبل از درمان منتظر بماند. درمان با نور ۲۵-۴۵ دقیقه طول می کشد بعد از آن برای حفاظت آن ناحیه در مقابل نور روی آن با یک پوشش پوشانده می شود. معمولاً یک دفعه درمان کافی است، اما گاهی ممکن است ۲ یا ۳ بار درمان اضافه صورت گیرد.

# نکاتی در زمینه غربالگری HPV دهانی و یا Oral HPV

قدمت ویروس **HPV** به ۳۳۰ میلیون سال پیش یعنی اواخر سومین دوره زمین شناسی (**Paleozoic Era**) میرسد، بنابراین جزو قدیمی ترین ویروس هایی است که تاکنون کشف شده است. کشف کانسرهای اوروفارنکس (**oropharyngeal cancers**) و حفره دهانی (**Oral Cavity**) وابسته به **HPV** بسیار مشکل تر از کانسرهای فوق وابسته به سیگار می باشد، چرا که این افراد هیچ علامت مشخصه بارز بالینی ندارند، بطوریکه بعضی از پزشکان هم قادر به شناسایی اولیه علائم این کانسرها نمی باشند. ویروس **HPV** عامل کانسرهای دهانی بویژه در نواحی لوزه ، کریپتهای لوزه، قاعده زبان و حفره دهان می باشد. عامل ٪۷۰ کانسرهای ناحیه اوروفارنکس در آمریکا، **HPV** می باشد. در سال ۲۰۰۷ ، میزان گزارش جدید از کانسر اسکواموس سل کارسینومای ناحیه سر و گردن (**Head and neck squamous cell carcinoma**) **HNSCC** حدود ۴۲ هزار نفر بوده است. در بازه زمانی بین ۱۹۷۳ تا ۲۰۰۴ ، درصد موارد **HNSCC** وابسته به **HPV** افزایش و موارد غیر وابسته به **HPV** کاهش یافته است که در سال ۲۰۰۶ با گرفتن تأییدیه **FDA** برای واکسن گارداسیل این شیب در سالهای اخیر کاهش یافته است. موارد **HNSCC** وابسته به **HPV** دومین کانسر شایع مرتبط با **HPV** می باشد (بعد از کانسر دهانه رحم). هنوز اثبات نشده است که ابتلا به **Oral HPV**، آیا به تنهایی عامل ایجاد کانسر می باشد و یا به همراه ریسک فاکتورهای دیگری (نظیر کشیدن سیگار و یا جویدن تنباکو) می توانند به عنوان عامل کمک کننده به آن عمل کند. مهمترین ژنوتایپ ایجاد کننده کانسر اروفارنکس در هر دو جنس زن و مرد، ژنوتایپ ۱۶ می باشد. علائم بیماری بسیار نامحسوس (**subtle** ) و بدون درد (**pain-less**) می باشد.

با وجود آنکه تعداد زیادی وسیله نمونه گیری و تست غربالگری کانسر دهان (**adjunctive oral cancer screening devices and tests**) معرفی شده است، ولی هیچکدام از آنها نتوانسته اند بطور معنی داری موارد اولیه کانسر دهان و موارد **HPV** مثبت را تشخیص بدهند. هنوز بهترین روش غربالگری مشاهده بالینی و گرفتن شرح حال از بیمار (در ارتباط با تعداد و مدت زمان سکس دهانی و ...) می باشد. توجه به این نکته مهم است که بسیاری از عفونت های دهانی ناشی از **HPV** بدون علامت بوده (**Asymptomatic oral HPV infection**) و فقط امکان تشخیص آزمایشگاهی آن وجود دارد در حالیکه از نظر بالینی هیچ علامتی ندارد.

**شیوع:**

شیوع کانسرهای دهانی وابسته به **HPV** در مردان بیشتر از زنان دیده می باشد (تقریباً ۴ برابر). دکتر گیلسون و همکاران، در مطالعه شان در مورد چرایی این مسئله به این نکته اشاره کرده اند که زنان سریعتر از مردان و با تنوع پارتنر کمتر آنتی بادی بر علیه **HPV** ایجاد می کنند، ولی مردان دیرتر آنتی بادی تولید می کنند و میانگین پارتنری که برای تولید آنتی بادی لازم دارند بیشتر از زنان است و همین تأخیر در تولید آنتی بادی سبب اثرگذاری بیشتر ویروس های وارد شده در هر سکس (تا زمان تولید آنتی بادی) می شود. بالاترین سن شیوع این کانسر در افراد غیر سیگاری بین ۳۵ تا ۵۵ سال می باشد. حدود ٪۱۰ مردان و ٪۳.۶ زنان از نظر **Oral HPV** مثبت هستند که با افزایش سن این شیوع بیشتر می شود. تاکنون فقط ٪۱ افرادیکه این تست را انجام داده اند یک ژنوتایپ پرخطر داشته اند که به کانسر ازوفارنکس طی بیشتر از یک دهه (**decade**) تبدیل شده است. بنابراین، استفاده از این تست هنوز جای سئوال زیادی داشته ، بنابراین قابلیت اجرایی بودن آن نیاز به بررسی های بیشتری دارد.

# چطور خرید کنیم که زمین ما را دوست داشته باشد؟

**مترجم: الهام مظفری**

● از مسواک‌های بامبو استفاده کنید. مسواک‌های بامبو حدود ۶ ماه طول می‌کشد تا کمپوست شوند، در حالی که مسواک پلاستیکی صدها سال طول می‌کشد تا تجزیه شود.

● استفاده از نی‌های فلزی

● خرید از دست دوم فروشی. با اینکار نه تنها به کاهش زایدات پارچه‌ای کمک می‌کنید بلکه به محیط زیست هم کمک می کنید، چون در غیر این صورت لباس‌های کهنه راهی محل دفن زباله میشوند.

● اشتراک‌گذاری غذا را امتحان کنید. اگر کسی غذایش زیاد آمده می‌تواند آن را به کسانی بدهد که نیاز دارند.

● به جای پلاستیک از بسته‌بندی‌های قابل استفاده مجدد و ظروف پلاستیکی استفاده کنید.

● با کیسه یا ظرف خودتان به خرید بروید.

● به جای چای کیسه‌ای از چای دم‌کن استفاده کنید.

● غذای محلی بخرید.

● اگر از کالاهای وارداتی پرهیز کنید، کربن‌دی‌اکسید کمتری خواهیم داشت.

● کمپوست، جداکردن زباله‌های زیستی مثل پوست میوه‌ها و سبزیجات، پوست تخم‌مرغ و پسمانده غذاها میزان زباله‌های تولیدی شما را تا ۵۰درصد کاهش می‌دهد. اگر باغ دارید، یک گودال بزرگ در خاک بکَنید و آن‌ها را دفن کنید.

# هشدار!

## جهان از مرز حداکثری استفاده از منابع طبیعی سال ۲۰۱۹ عبور کرد.

سازمان "گلوبال فوت‌پرینت نت‌وورک" که هر ساله روز عبور جهان از مرز مجاز استفاده از منابع طبیعی را اعلام می‌کند می‌گوید، از دوشنبه هفتم مرداد (۲۹ ژوئیه) جهان از مرز تعیین‌شده برای سال ۲۰۱۹ عبور کرده است. این سازمان می‌گوید، از چند سال پیش تا کنون دائماً عبور از این مرز زودتر از سال قبل اتفاق افتاده است. در سال ۱۹۷۱ که برای اولین بار استفاده سالانه از منابع طبیعی از حدود تعیین شده پیشی گرفت، جهان از این مرز در ۲۱ دسامبر عبور کرد. در سال گذشته این عبور در اول اوت اتفاق افتاد. هر سال مردم جهان هر چه زودتر این مرز را رد کرده و از منابع آبیاری، زراعی، شیلات و جنگلی بیش از پیش استفاده می‌کنند. این استفاده بیش از حد به نوبه خود باعث می‌شود که انتشار گاز دی اکسید کربن نیز بیش‌تر از اندازه شود.

زنی که می نویسد،
قدرتمند است.
زنی که می خواند، قدرتمند است.
آن که قدرتمند است
خیلی ها را می ترساند، پس به چشم دنیا
ما هیولاهای ترسناکی هستیم.

گلوریا آنزالودا

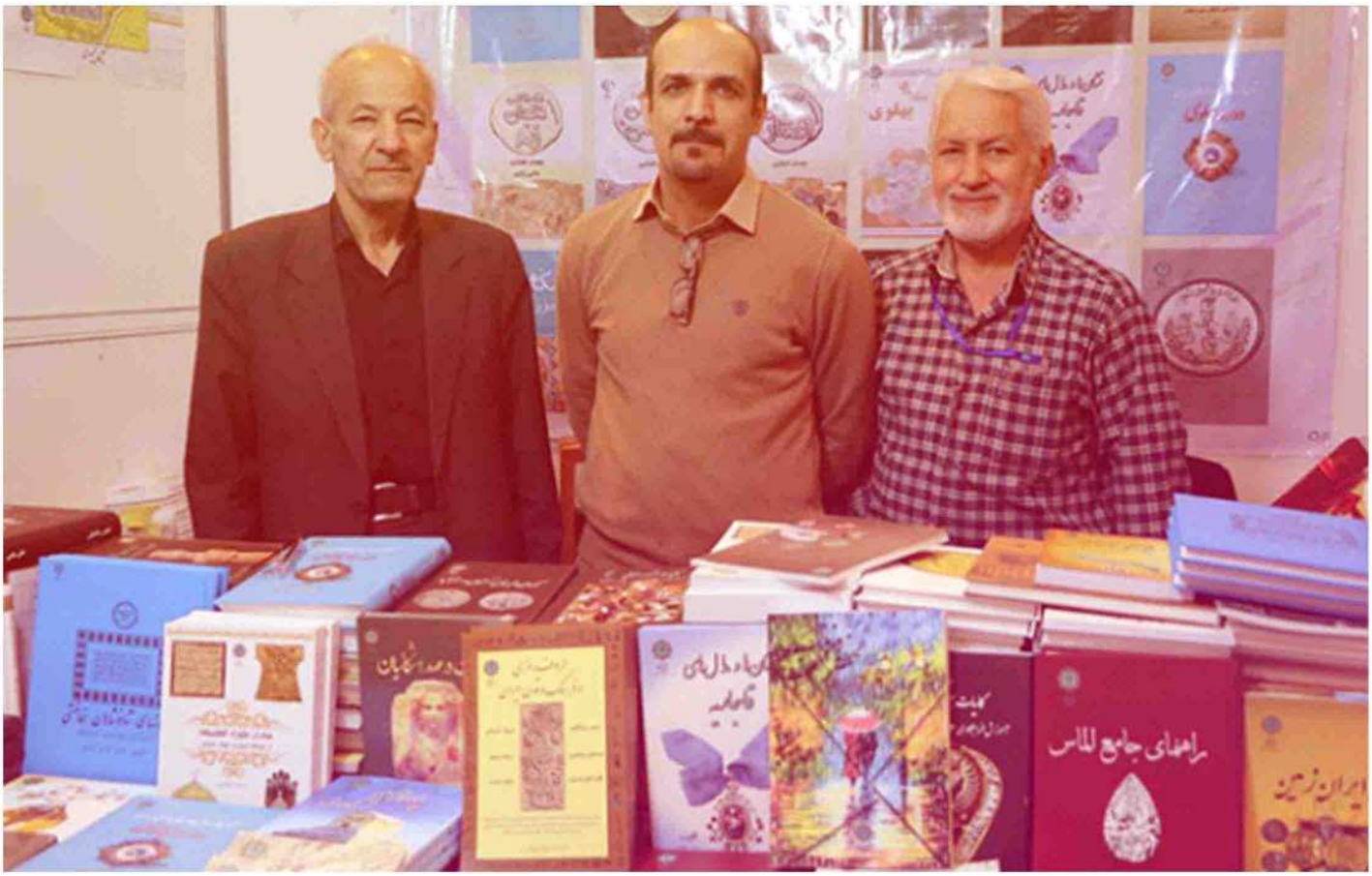
**اگر بخواهیم همیشه از احساسمان پیروی کنیم، کشتی زندگیمان بارها و بارها به گل مینشیند. در زندگی فقط یک راه بی خطر وجود دارد و آن راه، حقیقت است ...**

**آنـی شرلـی در خـانه رؤیـاها**
**لوسی ماد مونت گومری**

# مهدخت مخبر
# ترانه‌سرای ایرانی

مهدخت مخبر ترانه‌سرای ایرانی ۷ آبان ماه ۱۳۹۸ درگذشت، خانم مهدخت مخبر ترانه‌سرای ایرانی در سن ۷۶ سالگی درگذشت. مهدخت مخبر ۱۲ مهر سال ۱۳۲۲ در رشت متولد شد. از کودکی به واسطه پدرش با شعر و ادبیات آشنا و با صدای ساز فلوت برادرش به موسیقی علاقه‌مند شد. او از سال اول دبیرستان به تهران رفت. در سال ۱۳۴۸ به «ایرج جنتی عطایی» معرفی و توسط وی به رادیو دعوت شد و با «اسدالله ملک» همکاری خود را آغاز نمود. در سال ۱۳۴۹ اولین ترانه وی با نام «همیشه بهار گیلانه» با ملودی «حسین صمدی» توسط «ناصر مسعودی» اجرا و ضبط شد.

آثار وی توسط خوانندگانی نظیر: اکبر گلپایگانی، محمودی خوانساری، کورس سرهنگ‌زاده، نادر گلچین، سیمین غانم، علیرضا افتخاری، ناصر مسعودی، مسعود خادم، مسعود کهریزی، داوود نبی‌زاده و ... اجرا شده‌اند. وی گویندگی در برخی برنامه‌های رادیویی نیز به عهده داشته‌است. او به عنوان مددکار اجتماعی، مسئول هنردرمانی و کارشناس امور اجتماعی در دانشگاه علوم پزشکی ایران همکاری کرده و بازنشسته اداره کل آموزش دانشگاه علوم پزشکی ایران بود.



# لحظه‌های ناب

کتاب مجموعه شعر «لحظه‌های ناب» سروده مهرزاد نادپور توسط نشر پازینه منتشر شد. از این کتاب در تاریخ نهم اردیبهشت ماه در نمایشگاه کتاب با حضور شاعر رونمایی شد.

مجموعه شعر «لحظه‌های ناب» سروده مهرزاد نادرپور توسط نشر پازینه منتشر شد. از این کتاب در غرفه نشر پازینه در سی و دومین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران رونمایی شد.

مهرزاد نادرپور به خبرنگار آبتاب گفت: «لحظه‌های ناب» نخستین کتاب من پس از حدود ۲۰ سال سرودن است. نخست شعر را با غزلسرایی شروع کردم و بعد به سمت رباعی رفتم و در نهایت به شعر نو و شعر سپید رسیدم. در این کتاب در حدود ثلثی از اشعار من منتشر شده و کتاب دومی هم دارم که تا ۶ ماه دیگر توسط همین نشـــر پازینه منتـــشر می‌شود. پازینه انتشارات معتبری است اما اکنون مشکلات بسیاری در صنعت چاپ کشور داریم و مدام قیمت کاغذ بالا و پایین رفته و استرس چاپ کتاب را بیشتر کرده است. در این وضعیت حتی نمی‌توان روی فروش کتاب تکیه کرد.

وی افزود: برای هرکدام از اشعارم و بر اساس موضوعاتشان عکسی را نیز انتخاب کرده و پس از شعر درج کرده‌ام. بخشی از عکس‌ها را خودم برداشته‌ام و برخی هم انتخابی هستند. به نظرم آمد مخاطبی که شعر من را می‌خواند با دیدن این عکس‌ها ارتباط بهتری با متن برقرار کرده و راغب می‌شود تا باقی اشعار را هم بخواند. دوست داشتم که این عکس‌ها به صورت رنگی چاپ شوند و تنها دلیل سیاه و سفید چاپ شدنشان گرانی کاغذ است.

نادرپور ادامه داد: مخاطب خاص من مخاطبان عام هستند. حتی کسانی که در عمرشان دو بیت از سعدی را نخوانده و حفظ نکرده‌اند، می‌توانند از مخاطبان من باشند. اشعار نیز کاملاً ساده است در عین حال که می‌توان در آن موضوعات پیچیده را هم دید. همچنین باید اشاره کنم که کتاب صوتی این اثر را نیز با صدای خودم در دست انتشار دارم که امیدوارم همراه با چاپ دوم کتاب در دسترس مخاطبان قرار گیرد.

«لحظه‌های ناب» مهرزاد نادرپور با شمارگان ۵۰۰ نسخه، ۲۸۰ صفحه و بهای ۳۵ هزار تومان از سوی نشر پازینه منتشر شده است.

# چرا ملت ها شکست می خورند؟

## تنظیم و تدوین: دکتر کریم آزاد

علت اجرای نادرست سیاستهای اقتصادی و شکست کشورها در نیل به توسعه در یک کلمه نهفته است: دو راهی سیاستمدار؛ حفظ کارآیی یا حفظ حکومت گروه خاص. مشکل سیاستمدار عموماً کمبود علم و دانش نیست! مشکل دو راهی حفظ قدرت سیاسی از طریق قربانی کردن منافع عمومی یا تأمین منافع عمومی و از دست دادن تدریجی قدرت سیاسی است. این دو راهی سیاستمدار است که سرنوشت کشور را تعیین می کند. گروهی از اقتصاددانان، از جمله منکور اولسون و داگلاس نورث، به مانند نویسندگان این کتاب بر اهمیت دو راهی سیاستمدار تأکید کرده اند سیاستمدار می داند اگر امکان استفاده از فرصتهای اجتماعی و اقتصادی برای همگان میسر باشد، رشد اقتصادی افزایش می یابد. دسترسی برابر به قدرت اقتصادی و فرصتهای اجتماعی برای بهبود عملکرد اقتصادی مفید و حتی ضروری است، اما برای سیاستمدار خطرناک است، زیرا قدرت اقتصادی به تدریج به حوزه های دیگر سرایت خواهد کرد و قدرت سیاسی او را به خطر خواهد انداخت.

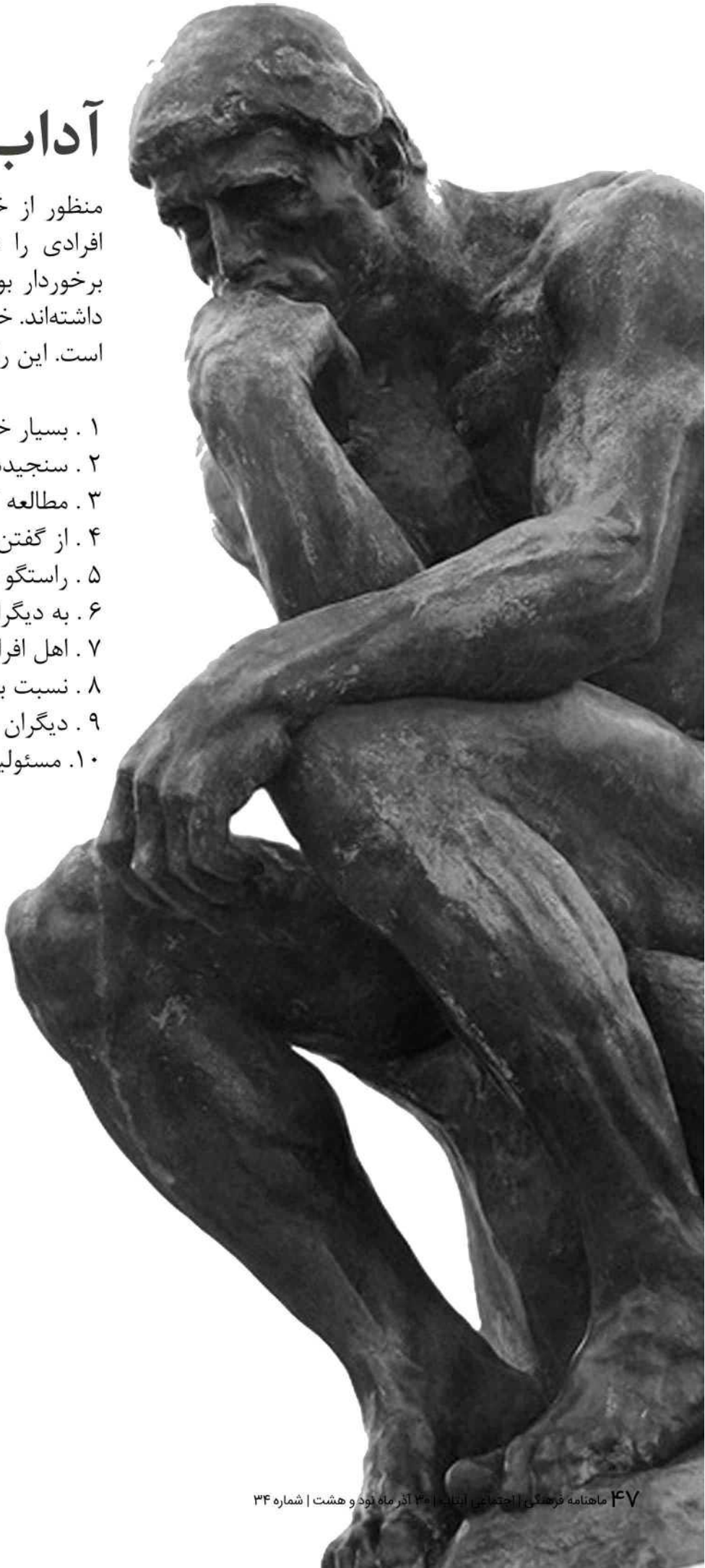
سیاستمدار می داند که کارآیی بیشتر به معنای رفاه بیشتر مردم و حتی مالیات بیشتر است، اما این کارآیی مقدمات و نتایجی سیاسی دارد که برای سیاستمدار ممکن است پرهزینه باشد. سیاستمداران بر سر این دو راهی عموماً ترجیح می دهند که اقتصاد و سیاست را به گروهی معدود واگذار کنند، گروهی که حافظ منافع سیاسی آنها باشند. این مسیر همان اندک سالاری یا الیگارشی است.

**فرازی از کتاب چرا ملت ها شکست می خورند؟**
**نوشته: عجم اغلو و جیمز رابینسون**

# آداب خردمندی

منظور از خردمندی، هوشمندی نیست، زیرا بسیار افرادی را دیده‌ایم که از هوش و استعداد بالایی برخوردار بوده‌اند اما ویژگی‌های خردمندی را کمتر داشته‌اند. خردمندی حاصل‌جمع هوش، اخلاق و اراده است. این راهکار ها می تواند به ما کمک کند.

۱ . بسیار خوب و بادقت گوش کنیم.
۲ . سنجیده، کوتاه و دقیق سخن بگوییم.
۳ . مطالعه کنیم.
۴ . از گفتن "نمی‌دانم" ترس نداشته باشیم.
۵ . راستگو باشیم.
۶ . به دیگران احترام بگذاریم.
۷ . اهل افراط و تفریط نباشیم.
۸ . نسبت به باورها و نظرهایمان متعصب نباشیم.
۹ . دیگران را قضاوت نکنیم.
۱۰. مسئولیت اشتباه‌هایمان را بپذیریم.



# پنجـــره بـــاز


**نوشته : هکتور هیو مونرو**

**مترجم : مانـــدانا قـــدیانی**


یک دختر جوان پانزده ساله و بسیار متینی گفت: «آقای ناتل، عمه ام به زودی میاد و در ضمن شما باید سعی کنی با من کنار بیایی.» فرامتون ناتل، سعی کرد حرف درستی بزند و بدون اینکه بی جهت آمدن عمه اش را نادیده بگیرد، به موقع چاپلوسی برادرزاه اش را بکند. در تنـهایی بیـــشتر از هر چیز به این شک داشت که آیا این دیدارهای رسمی در مورد گروهی از افراد غریبه برای کمک به درمان مشکلات عصبی که قرار بود تحت آن باشند، مؤثر خواهد بود یا خیر؟ وقتی آماده مهاجرت به روستا میشد، خواهرش گفته بود: «می دانم چه خواهد شد. آیا آنجا خودت را از یاد می بری، و یا با هیچ آدمی حرف نمی زنی و از دلتنگی اعصابت بدتر از همیشه میشه. من فقط بخـاطـر هـمه کسـانی که آنـــجا می شناسم به تو معرفی نامه میدم. بعضی هاشون تا آنجا که به یاد دارم، خیلی آدم های خوبی بودند.»

فرامتون از خود پرسید که آیا خانم ساپلتون، خانمی که به او یکی از معرفی نامه ها را نشان داد، وارد این بخش قشنگ شد یا نه؟ وقتی حکم داد که به حد کافی سکوت اختیار کردند، برادر زاده پرســیده: «شمـــا خیـــلی از آدمـــهای اینـــجا را می شناسید؟» فرامتون گفت: «خیلی کم. می دونید، خواهرم چهار سال پیش اینجا در خانه کشیش ماند و به من معرفی نامه های بعضی از افراد اینجا را داد.» آخرین جمله را با لحنی حاکی از افسوس بر زبان آورد. آن خانم جوان متین پیگیر شد و گفت: «پس شما در واقع هیچی راجع به عمه من نمی دونی؟» آن ملاقات کننده اقرار کنان گفت: «فقط اسم و آدرسش را می دانم .» از خودش پرسید آیا خانم ساپلتون متأهل بود یا بیوه؟ چیزی غیر قابل توصیف در این اتاق به نظر می رسید سکوت مردانه را نشان می دهد. آن بچه گفت: «تراژدی بزرگش درست سه سال پیش اتفاق افتاد، زمانی که خواهرتان هم آنجا بود.» فرامتون پرسید: «تراژدی؟» به نوعی در این روستای آرام، تراژدی ها بی ربط به نظر می رسیدند. برادرزاده با اشاره به آن پنجره بزرگ فرانسوی که به طرف چمن باز می شد، گفت: «شاید از خودتان بپرسید چرا در بعدازظهر اکتبر آن پنجره را کاملاً باز گذاشتیم.» فرامتون گفت: «این موقع سال هوا خیلی گرم است، ولی آن پنجره چه ربطی به این تراژدی دارد؟»

«یک روز سه سال پیش از بیرون این پنجره دیدم شوهر و دو برادر کوچکش برای شکار روزانه شان رفتند، ولی هیچوقت برنگشتند. موقع عبور از خلنگ زار به طرف زمین تیراندازی، هر سه نفرشان در یک قطعه باتلاق خطرناک غرق شدند.

می دانید تابستان وحشتناکی بود و مکان هایی که سال های بعد امن شدند، ناگهان بدون هشدار راه شان باز شد. جسدشان هیچوقت پیدا نشد و این قسمت وحشتناکش بود.»

در اینجا صدای آن بچه آهنگ آرام خود را از دست داد و بعد با صدای لرزان گفت: «عمه بیچاره همیشه فکر می کند که آنها روزی بر می گردند، او و سگ کوچولوی قهوه ای شون که گم شان کرد، کنار همون پنجره که قدم می زدنـد، راه می روند. به همین دلیل هست که پنجره هر شب باز می ماند

تا هوا به طور کامل تاریک شود. عمه بیچاره و عزیزم، بارها به من گفته که چطوری رفتند؛ شوهرش با یک بارانی ضد آب سفید رنگ بر بازویش و رونی کوچک ترین برادرش، در حال خواندن آهنگ "برتی، چرا آماده رفتن می شوی؟" بود بطوریکه همیشه دستش می انداخت، چون می گفت روی اعصابش راه می رفت. می دانید گاهی در شب های آرام اینجوری، تقریباً دچار احساس وحشتی می شوم که از میان همین پنجره ای می آیند که .....»

اندکی لرزید. وقتی عمه بخاطر دیر کردن با چرخش پوزش خواهانه وارد اتاق شد، خیال فرامتون راحت شد.

گفت: «امیدوارم وِرا سرگرم تان کرده باشد.»

فرامتون گفت: «خِیلی با حاله.»

خانم ساپلتون سریع گفت: «امیدوارم که این پنجره باز اذیت تان نکند. شوهر و برادرهایم مستقیم بعد از شکار در خانه هستند و همیشه اینجوری می آیند. امروز برای شکار پرنده های نوک دراز کنار باتلاق رفتند، بعد روی قالی های بیچاره من خرابکاری می کنند. پس مثل شما مردهاست، مگه نه؟» آن زن با خوشحالی در مورد شکار، کمبود پرندگان و تجسس های مرغابی در زمستان وراجی کرد. از نظر فرامتون همه چیز بسیار وحشتناک بود چون یک تلاش ناامیدانه ای انجام داد تا بتواند این گفتگو را به یک موضوع خوشایند تبدیل کند ولی متوجه شد که میزبانش فقط بخشی از توجه اش را به او داد و چشمانش دائم از کنار او به طرف پنجره باز و چمن آن طرف تر می رفت. به طور قطع اتفاق ناگواری بود که می بایست به دیدار این سالگرد غم انگیز برود.

فرامتون که تحت این توهم رایج قابل تحمل که کل غریبه ها و آشنایان خوش شانس مشتاق دانستن حداقل جزئیات ناخوشی و ضعف یا علت و درمان شان هستند، تلاش می کرد، گفت: «پزشکان در سفارش دادن استراحت کامل به من، نبود هیجان ذهنی و اجتناب از هر چیز در ذات ورزش بدنی خشن به توافق رسیدند.» وی در ادامه گفت: «ولی در مورد رژیم غذایی زیاد به توافق نرسیدند.»

خانم ساپلتون که در لحظه آخر صدایش با یک خمیازه جایگزین شد، گفت: «نه؟» بعد ناگهان به حالت توجه هوشیار در آمد، اما نه به چیزهایی که فرامتون می گفت. گریه کنان گفت: «بالاخره اینجا میان! درست موقع صرف چای می آیند و طوری به نظر نمی رسند که انگار چشم های شان خسته و بی روح هست!»

فرامتون کمی لرزید و با نگاهی که حاکی از درک دلسوزانه بود، به طرف این برادر زاده برگشت. این بچه با وحشت شوک آوری در چشمانش از پنجره باز به بیرون خیره شده بود. با آن شوک نومیدانه حاکی از وحشت بی نام و نشان، فرامتون در صندلی اش چرخی زد و به همان جهت نگریست. در تاریکی فزاینده، سه نفر از روی چمن به طرف پنجره حرکت می کردند، همه شان تفنگ های شان را زیر بغل خود گرفته بودند و علاوه بر این یک نفر هم با بارانی سفید آویزان که روی شانه هایش سنگینی می کرد، بود. سگ قهوه ای رنگ خسته به پاشنه پاهای شان نزدیک شد. آهسته و بی سر و صدا به خانه نزدیک شدند و بعد صدای دور رگه جوانی در هوای تاریک این آهنگ را می خواند: «من گفتم: برتی چرا آماده رفتن می شوی؟»

فرامتون سریع کلاه و عصایش را به دست گرفت؛ درب راهرو، جاده شنی و دروازه جلویی به طرزی مبهم در عقب نشینی سریع او دیده می شدند. یک دوچرخه سوار در طول جاده پیش می آمد، مجبور شد با پرچین مواجه شود تا از برخورد قریب الوقوع جلوگیری کند.

صاحب بارانی سفید که در حال آمدن از پنجره بود، گفت : «ما اینجا هستیم عزیزم. تقریباً گل آلود هستیم ولی بیشترش خشک شده. این کی بود که وقتی نزدیک شدیم، بیرون رفت؟»

خانم ساپلتون گفت: «آقای ناتل یکی از فوق العاده ترین مردها هستند. فقط راجع به بیماریش حرف زد و وقتی شماها رسیدید، بدون یک کلمه خداحافظی یا عذرخواهی با عجله رفت. آدم فکر می کند روح دیده است.»

برادر زاده به آرامی گفت: «حدس می زنم اسپانیل باشد. به من گفت از سگ ها می ترسد چون یکبار در قبرستان جایی کنار سواحل رودخانه گنگ، گروهی از سگ های ولگرد دنبالش کردند و مجبور شد شب را در یک گور تازه حفر شده با آن موجوداتی که بالای سرش دندان نشان می دادند و از دهان شان کف می آمد، بگذراند. به حد کافی باعث می شوند آدم اعصابش بهم بریزد.»

از زندگی لذت ببرید. انسانها به سمت کسانی بیشتر جذب می‌شوند که می‌دانند چطور از زندگی لذت ببرند و شاد باشند. به جای آنکه ایده‌آل‌گرایی کنید، شروع کنید به لذت بردن از چیزهایی که همین الان در دسترس‌تان هست. دوست داشتنی بودن در واقع ارتباط مستقیمی با گشوده بودن دارد. با لذت بردن از چیزهای کوچک و بزرگِ زندگی به جای متمرکز شدن برای بهتر کردن هر چیزی خواهید دید که تا چه حد همه چیز تغییر می کند.

هر روز چندین بار با خودتان تکرار کنید: "در آن چه برای من اتفاق می افتد، همیشه خیری نهفته است و مطمئن باشید بهترین ها برایتان اتفاق می‌افتد."

**فلورانس اسکاول شین**

# خاطرات یک مادر

## قسمت سوم | م.عباسی

نزد پزشک متخصص اطفال رفتیم که خداوند در دنیا و آخرت به او جزای خیر بدهد. ایشان پس از معاینات نتوانست تشخیص خیلی قطعی بدهد و فقط احتمالات را در نظر می گرفت، از این رو از ما خواست بلافاصله و فوری به بیمارستان قلب شهید رجائی مراجعه کنیم تا برای اطمینان بیشتر پزشکان آن بیمارستان هم بررسی های لازم را انجام دهند. پس از مراجعه به بیمارستان پزشکان قلب کودکان با معاینات دقیق و نوار قلب و اکو از فرزندم تشخیص بیماری مادرزادی به نام(**WSD**) یعنی سوراخی بین دو بطن قلب دخترم دادند. آنها معتقد بودند که یکی از دلایل به وجود آمدن این نارسایی قلبی مادرزادی ازدواج فامیلی زوجین است، اما ما فامیل هم نبودیم. با شنیدن این خبر انگار دنیا بر سرم آوار شد. لحظه بسیار تلخی بود. مانند کابوسی وحشتناک، زیر آوار دلشوره ها به دنبال پناهی بودم. گاهی تلخی روزگار چنان می شود که انسان مجبور به سکوت می شود و می ترسد که با صدای بلند فریاد بکشد و بگوید چرا؟ و سؤالهای بی جواب دیگر...سعی می کردم صبور باشم و به صحبتهای پزشکان خوب گوش دهم ولی بغض امانم نمیداد. چگونه میشد قلبی که به اندازه دست کوچکش بود، درگیر چنین عارضه ای شده باشد. تقدیر نحسی گریبان گیرم شده بود. با خود فکر می کردم چوب کدامین اشتباه را می خورم. تازه فهمیده بودم که زیبای من ورم نداشت، چشم زخم نخورده بود، شیرم تلخ نبود؛ بلکه او نفس برای مکیدن پستان مرا نداشت. خیلی زجر کشید تا بفهمم درد او چیست؟ دقیقاً در چهل روزگی اش متوجه شدم که او بیمار است. در اولین بهار زندگی اش مظلومیت، صبوری و چشمان معصومش آتش به جانم می انداخت. اسیر احساسات مادرانه ام بودم. قلبم پر از دلشوره و سؤالهایی بود که پاسخ پزشکان آرامم نمی کرد.

از غفلت خودم ناراحت بودم. باورم نمیشد و ندیده بودم که کودکی به این سن دچار عارضه ای اینچنین شده باشد. گاهی وقتها انگار آدم زبانش بند می آید ولی دلش پر شده برای حرف زدن یا سؤال کردن، آخر سطح تحمل انسان ها شبیه هم نیست. یکی بی تابی می کند، یکی افسرده می شود، دیگری می ترسد و یکی دیگر مقاومتش در برابر مشکلات دو برابر می شود، اما در قلب دلواپس من جنجالی بزرگ برپا شده بود، برای چه کنم های بسیار! دنیا قوانین عجیبی دارد. احساس می کردم بی رحم ترین اتفاق دنیا برایم افتاده، گاهی از سر اعتراض و یا نارضایتی از حکمت خداوند سکوت می کردم و زمانی که می دیدم هیچ کاری از دستم بر نمی آید، حالم به هم می ریخت و آرام گریه می کردم. همیشه دعا می کردم که پروردگارا آنچه که طاقت تحمل آن را نداریم بر ما تحمیل نکن و از ما در گذر و بر ما ببخشای و رحم کن.

چه خوب است که خلاف فطرت خود عمل نکنیم و با امید به خداوند در کشاکش تمام سختی هایی که در زندگی پیش می آید، پیش رویم. هیچگاه نباید اجازه دهیم اسیر درد و غم شویم. باید در این مواقع به خودمان بیاییم و محکم باشیم. من باید یکسری از بایدها و نبایدهای زندگی ام را تغییر میدادم. شرایط پیش آمده برای من و همسرم خواسته خودمان نبود، بلکه سرنوشتمان این طور رقم خورده بود. چاره ای به جز کنار آمدن با این مشکل را نداشتیم. به خدا می گفتم که معبودم حال فرزندم را خوب کن، این یک دعا نبود؛ بلکه خواهشی از خداوند از سوی مادری بی قرار بود. ما در مقابل بیماری فرزندمان صبر پیشه کردیم و نهایتاً تصمیم گرفتیم که به جای گریه و زاری به فکر درمان فرزندمان باشیم. من و همسرم می بایست سالها سنگ صبور یکدیگر می بودیم، لذا لازم بود تا به نقاط تلخ زندگی نگاه منصفانه تری داشته باشیم، از این رو بیماری دخترمان را از همه پنهان کردیم؛ زیرا نه به دلسوزی دیگران احتیاج داشتیم و نه تجویزهای نادرست شان به درد ما می خورد. فقط موضوع را با مادر همسرم در میان گذاشتیم که در آن زمان با ایشان زندگی می کردیم و از ایشان هم درخواست کردیم که در این خصوص با کسی سخن نگوید. اطلاعات درستی از روند بیماری

فرزندم نداشتم و دقیقاً نمی دانستم که چه کاری باید انجام دهم تا حال وی بهتر شود. پزشکان روزنه امیدی به ما داده بودند که ممکن است به مرور زمان سوراخ بین دو بطن کوچک بسته شود و شاید بیشتر به همین دلیل بود که نمی خواستیم کسی از این موضوع با خبر شود. در آن زمان ذهنم درگیر سؤالات بیشماری بود که گاهی پاسخ به آنها از حوصله برخی پزشکان خارج بود و من می ماندم و کلی حدس و گمان هایی که بر اساس دانش پزشکی نبود. مثلاً نمی دانستم تهوع های مکرر دخترم مرتبط با بیماری قلبی اش بود یا از معده اش؟ سؤالی که هرگز جواب علمی درستی به من داده نشد! بیش از آنچه که فکر کنید غمگین بودم، زیرا انتهای این قصه برای روشن نبود. ترس از طرح سؤالهای دیگر نیز افکارم را مشغول خود ساخته بود. دلم نمی خواست به موارد بد فکر کنم ولی حریف افکار منفی نمیشدم. در عین حال نمی خواستم بین خود و مشکلاتم دیوار بکشم. در واقع، این دوگانگی آزارم میداد. ادامه دارد.....

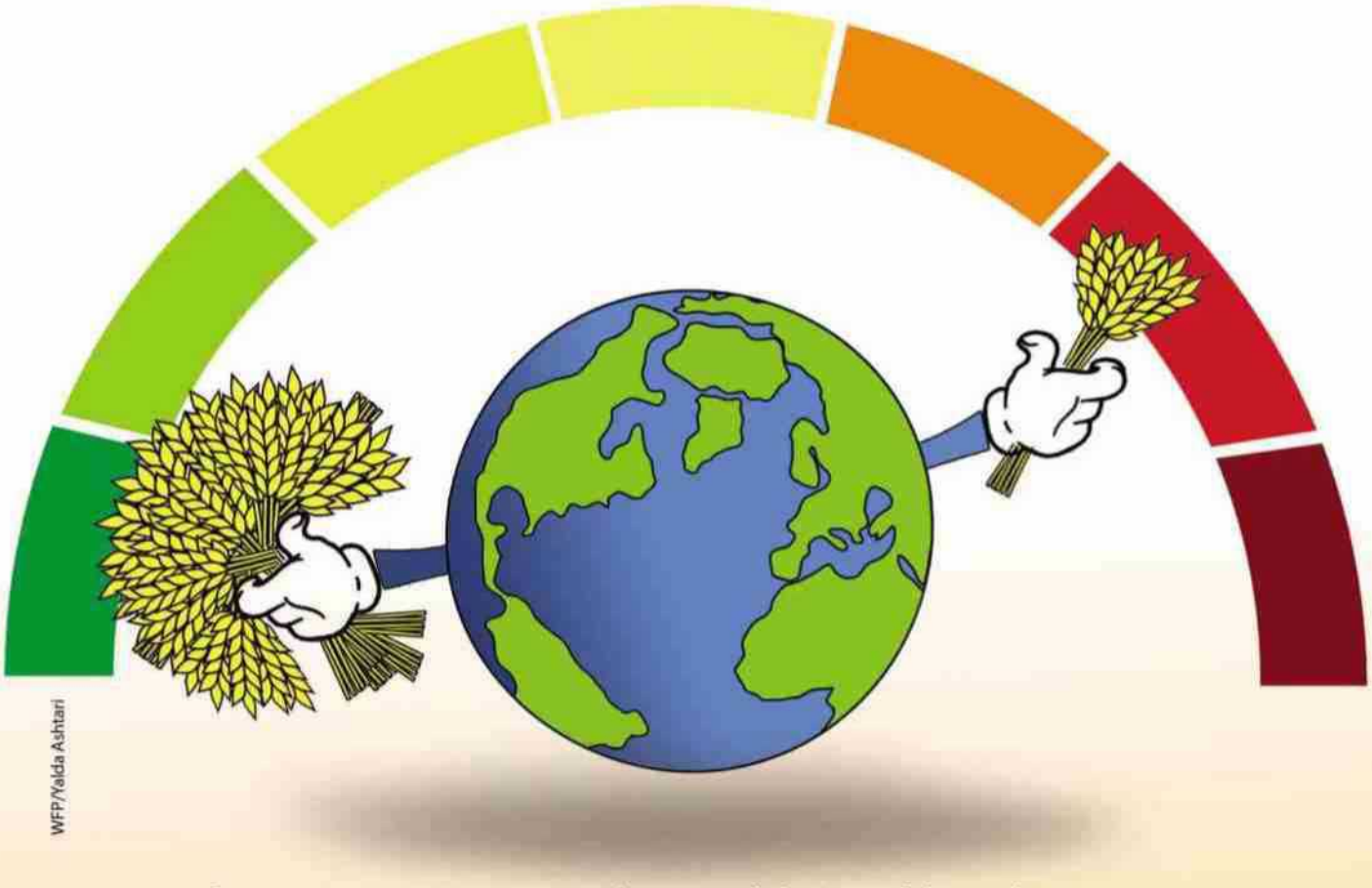
# غــروب
# نام دیگر پاییز است
# که در سرشماری دوستت دارم ها
# مدار به مدار، روی نقشه جغرافیا
# تار می بافد

علی گل گلاب

WFP

برنامه جهانی غذا

wfp.org/fa



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

شماره کارت جهت واریز کمک های نقدی ۶۷۸۲ ۰۰۴۹ ۸۳۷۰ ۵۸۵۹ بانک تجارت، بنام برنامه جهانی غذا

۲۲ ۸۶ ۳۴ ۹۹

wfpiran

هر روز

# ۶ کودک مبتلا به سرطان

## تحت حمایت محک قرار می‌گیرند.

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.

---

محک

مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

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