

گفتگو با دکتر سمیرا سلاجقه، فلوشیپ فوق تخصصی رادیولوژی اینترنتوشنال:

## برای رسیدن به اهدافم چند برابر یک مرد تلاش کردم



# هوش مصنوعی

## هوش مصنوعی

-مریم حیدری مقدم-

هوش مصنوعی واژه ای است که امروزه با شنیدن نحوه پیشرفت آن ترس بر دل برخی می اندازد.

هوشی که با کمک ماشین ها و ابزارآلات به پیشرفتهایی نظیر: شبیه سازی مغز انسان، ربات های انسان نما و ... دست یافته است. گاهی امید را در بعضی از انسانها زنده می کند و گاهی ترس و اضطراب را ایجاد می کند. ترسی که زیاد هم بی دلیل نیست.

ترسی که از آن می توان بعنوان فویبای هوش مصنوعی نام برد. ترسی نشأت گرفته از نگرانی های اخلاقی و امنیتی به دلیل ناشناخته بودن این هوش و فکر از دست دادن کنترل زندگی در استفاده از آن برای هدف هایی مثل جنگ، نقض حریم خصوصی و عدم کنترل رفتار و حرکات، بر اضطراب آن می افزاید. از آنجایی که آینده این هوش نامشخص است و آثار مثبت و منفی آن بر زندگی غیر قابل انکار است؛ باید به فکر غلبه بر این ترس افتاد تا از تبعات منفی آن بکاهیم. با آموزش، تحقیق و آشنایی هرچه بهتر و بیشتر با این هوش از آثار و تبعاتی مانند جبهه گیری انسان ها در برابر پذیرش فناوری های مثبت و پرکاربرد این هوش جلوگیری نماییم.

۲/ هوش مصنوعی

۳/ معرفی کتاب نوجوانان / دنیا که به آخر نرسیده

۳/ معرفی کتاب بزرگسال / اسب سیاه

۳/ معرفی فیلم / شنای پروانه

۴/ جشن تیرگان

۵/ نامادری، دایه مهربان تر از مادر

۶/ آموزش سرمایه گذاری به فرزندان

۷/ درباره ی داستان

۸/ برای رسیدن به اهدافم چند برابر یک مرد تلاش کردم

۱۰/ شروط ضمن عقد نکاح

۱۱/ طرحواره وابستگی

۱۲/ تاثیر استرس بر سلامت پوست

۱۳/ پس رویاها چه می شود؟

۱۴/ بازرگانان به بانوان اعتماد بیشتری دارند

۱۶/ رد شدن فریدون از اروندرود

۱۷/ نحوه نگهداری پته

۱۸/ رهایی از سایه ها

۲۰/ مبارزه با سلاح های شیمیایی و میکروبی

۲۱/ آثار ثبت جهانی کرمان را بشناسیم

۲۲/ توانمندسازی بانوان

۲۳/ نگاهی به جایگاه زن در جامعه

۲۴/ سقف شیشه ای شکستنی است



## معرفی فیلم

### شنای پروانه



کارگردان: محمد کارت

سال انتشار: ۱۳۹۸

داستان فیلم درباره ی مردی به نام هاشم است که بعد از قتل همسرش پروانه به زندان می افتد. حجت برادر او برای پی بردن به معمای فیلم شنای پروانه، متوجه رازهای زیادی می شود.

فیلم شنای پروانه اولین فیلم بلند سینمایی محمد کارت است که جز موفق ترین فیلم های اجتماعی چند سال اخیر به شمار می آید. این فیلم برای اولین بار در سی و هشتمین دوره جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد، جایی که توانست از بین ۱۴ نامزدی، شش جایزه را از آن خود کند. شنای پروانه فیلمی درباره ی پایین شهر و تفکرات افراطی است. جایی که گنده لات ها همانند پدرخوانده های سیسلی اداره اش می کنند و خبری از قانون در آن وجود ندارد. فیلم وارد خانه های این مناطق می شود و به دور از شعارزدگی داستان زندگی شان را به تصویر می کشد. مکان هایی که خرده فرهنگ ها جولان می دهند و قمار، مواد و نامردی جز لاینفک زندگی آدم هایی است که در آنجا زندگی می کنند.

شنای پروانه قوانین مدنی را کمرنگ تر از قوانین انسانی نشان می دهد، ایده ای که مختص مناطق پایین شهر است. جایی که وحشیگری حکمرانی می کند و خبری از قانون نیست. زن در این فیلم، همان زن کتک خورده و مفلوک فیلم های فارسی و وسترن های سنتی است.

پروانه باید بمیرد تا همسرش بتواند همچنان گنده لات محله باشد. اما در عوض حجت قهرمانی است که باید بساط این خرده فرهنگ را برچیند و عدالت را اجرا کند. شنای پروانه فیلمی جذاب در حیطه ی فیلمنامه نویسی و شخصیت پردازی است، اثری که بازی خوب جواد عزتی به جهان فکری فیلمساز قوام بخشیده است.

من فاطمه کاظمی هستم، کتاب و کتابخوانی و البته فیلم دیدن را خیلی دوست دارم. بسیار پیش آمده که راجع به موضوعی نیاز به کمک تخصصی داشتم و همیشه اولین انتخابم مطالعه کتاب بوده است. بارها کتابی مطالعه کردم که افسوس خوردم کاش زودتر با

## معرفی کتاب نوجوانان

### دنیا که به آخر نرسیده



داشته اند. می توانی حرف های آن ها را درباره ی مسائلی مثل این که چرا این اتفاق باید برای تو می افتاد، چه کسی مقصر بود، چرا موقع طلاق نظر تو را نپرسیدند اما حالا تو را میان دعوایشان می کشند، چطور باید با زندگی با هر دو والدین یا ازدواج مجددشان کنار بیایی، یا این که آیا خودت می توانی ازدواج موفق داشته باشی، بخوانی. ایوان و زویبی ده سال بعد از انتشار کتابشان، آن را بازنگری کردند و حالا که خودشان هم بزرگ

نویسندگان: زویبی استرن، ایوان استرن  
با همکاری الن سواسترن  
مترجم: امیرحسین میرزاییان  
ناشر: انتشارات نردبان  
ایوان و زویبی نوجوانانی هستند که طلاق پدر و مادرشان را تجربه کرده اند و به خوبی از عهده ی سختی های آن برآمده اند و این کتاب را نوشته اند...  
اگر به عنوان نوجوانی که طلاق والدین را تجربه می کند این کتاب را بخوانی، می بینی که آن ها هم مشکلات تو را

## معرفی کتاب بزرگسال

### اسب سیاه



کنیم، باید خود را بشناسیم و بر توانایی ها و ضعف هایمان تسلط یابیم. آن وقت است که می فهمیم هدف واقعیمان در زندگی چیست، چه می خواهیم و کدام راه برای ما مناسب تر است. کتاب اسب سیاه به تمام کلیشه های غلط در مورد موفقیت و کامیابی پایان می دهد و با لحن طنز و روایت داستانی خود و مثال های متعدد از زندگی اسب های سیاه، اصولی را که در رسیدن به موفقیت مؤثر هستند، آموزش می دهد. گرچه به اعتقاد تاد رز و اگی آگاس، هرکس مسیر منحصر به فرد خود را طی می کند، اما همیشه اصول ثابتی در داستان های مختلف وجود دارند که می تواند برای هرکسی مناسب باشد. کتاب اسب سیاه باعث می شود همه به خود امید داشته باشند و توانایی های بالقوه شان را

نویسنده: تاد رز، اگی آگاس  
مترجم: مهسا صباغی  
انتشارات: نشر میلکان  
کتاب اسب سیاه اثری در دسته ی موفقیت و خودیاری است. اسب سیاه بر یک اصل بنا شده و آن هم «فردگرایی» است. اصلی که به گفته ی نویسندگان برخلاف جریان اصلی کتاب های موفقیت است که می خواهند موفقیت را برای همگان فرموله کنند و اصول مشابهی را به همه پیشنهاد دهند. نویسندگان این اثر کوشیده اند به جای نشان دادن یک راه برای رسیدن به موفقیت، مخاطبان شان را یاری دهند خود این راه را بسازند. این روش از نظر آن ها تنها راه ممکن برای کامیابی در دوره ای است که ما در آن زندگی می کنیم. ما پیش از آنکه مسیری را برای رسیدن به هدف تعیین



## جشن تیرگان

می نشینند.

زرتشتیان به همین مناسبت در روز تیرگان دستبند هفت رنگی را که از قبل بافته‌اند؛ به دست می‌بندند و بعد از ده روز آن را در روز تیرگان به باد می‌سپارند. همراه با آن می‌خوانند:

تیر برو باد بیا غم برو شادی بیا

محنت برو روزی بیا خوشه مرواری بیا

تیرگان در بین زرتشتیان یادآور روزی است که مردمان زمان پادشاهی پیروز بعد از هفت سال خشکسالی گرد هم می‌آیند و از ایزد تیر درخواست باران می‌کنند و در همان روز هم باران می‌بارد. برای بزرگداشت این مراسم در این روز در اطراف رودخانه‌ها، چشمه‌ها و هر جا که آب باشد جمع می‌شوند و ایزد تیر را ستایش می‌کنند تا برایشان باران بفرستد، کشاورزی نجات یابد و یاد آرش کمانگیر و تمامی جان سپاران راه وطن را گرمی می‌دارند. آن‌ها با آب پاشیدن به یکدیگر، پخش میوه‌های تابستانی، خوردن گندم پخته و گرفتن فال کوزه این آیین دیرینه را به بهترین نحو گرمی می‌دارند.

و هر جا که تیر فرود آمد مرز ایران و توران باشد و جنگ را خاتمه دهند. تورانیان از این تصمیم بسیار خشنود بودند زیرا فکر می‌کردند که یک تیر تا چه وسعتی پرواز می‌کند و این تصمیم را به سود خود می‌پنداشتند. تا اینکه در روز موعود آرش که در اوستا به نام "ارخشه" از او یاد می‌شود؛ بر فراز قله دماوند می‌رود و تمام جان خود را در تیر می‌گذارد و تمام انرژی خود را در هفت رنگ به تیر می‌دهد. تیر به مدت ده روز در مسیر بوده است تا در روز دهم به تنه درخت گردویی



**در تقویم گاه شمار  
جلالی ۱۳ تیرماه روزی  
است که آرش کمانگیر  
بر فراز قله دماوند  
می‌رود تا با پرتاب تیر  
به جدال هفت ساله  
بین ایرانیان و تورانیان  
خاتمه دهد.**

زن و اجتماع- ایرانیان باستان همواره در پی بهانه برای برگزاری جشن به جهت شکرگزاری و شادی بوده‌اند. آیین‌ها و جشن‌هایی که به یادگار مانده‌اند و هنوز هم برگزار می‌شوند. جشن‌هایی مانند جشن مهرگان، جشن خردادگان، جشن سده، جشن تیرگان و عید نوروز و... در تقویم زرتشتیان ۱۳ تیر که مصادف است با ۱۰ تیرماه خورشیدی به نام تیرگان نامگذاری شده است. زرتشتیان این روز را بسیار گرمی می‌دارند و مراسمی را برای بزرگداشت این روز برگزار می‌کنند.

در تقویم گاه شمار جلالی ۱۳ تیرماه روزی است که آرش کمانگیر بر فراز قله دماوند می‌رود تا با پرتاب تیر به جدال هفت ساله بین ایرانیان و تورانیان خاتمه دهد. جنگی که در طول هفت سال تمام نیروی دوطرف را به تحلیل برده و هر دو طرف در رنج افتاده بودند و خشکسالی همراه با جنگ هم دلیل مضاعفی برای ادامه ندادن جدال بود. به همین دلیل تصمیم گرفته می‌شود تا یکی از پهلوانان ایرانی تیری را پرتاب کند



## نامادری، دایه مهربان تر از مادر



- فاطمه آرا -

سرپرستی گرفته بود و با مسئولیت مادر بودن بیگانه نبود. او می گوید: «می بایست به گونه ای رفتار می کردم که پسر ۵ ساله احساس خلاء نکند ولی اگر تمام زندگی ام را هم به پایش می ریختم باز هم نامادری بودم و نامادری شدم! در تامین مخارج تحصیل و تربیت شخصیتی مستقل، به همراه برنامه های جانبی آموزشی و ورزشی کم نگذاشتم. او که با ذهنیتی نفرت بار از مادرش به دامن من پناه آورده بود از همان ابتدا تا امروز مرا به خواست خود مادر صدا کرد.»

اما نامادری ها بیش از بقیه با این سختی دست به گریبان اند. تصویر ترسناک نامادری که از کودکی در ذهن همه شکل گرفته و تصور شخصیت بدجنس وی، همدلی همزیستی را برای او مشکل می کند. طبق تحقیقات علمی صورت گرفته، اغلب زنان خود را با کیفیت روابطشان توصیف می کنند و نامادری ها بیشتر از اعضای یک خانواده در ازدواج مجدد خود را نقد و سرزنش می کنند. تلاش برای برقراری ارتباط با همسری که از گذشته خود تجربه تلخی دارد؛ کودکی که با جای خالی مادرش مواجه شده و خانواده ای جدید زمان زیاد و صبر طولانی می طلبد. گاهی تلاش های آن زن برای نزدیک شدن به اعضای خانواده جدیدش با سوء تفاهم همراه می شود. محبت های مادرانه اش شکنجه دیده می شوند و احساس جدامانندی و طردشدگی قلب مهربانش را می شکنند.

زها اما پایان مادری کردنش را دردناک توضیح می دهد: «۱۲ سال دلبستگی به فرزندی که تو را مادر خطاب کرد عمر کمی نیست که مجبور شوم از آن به راحتی بگذرم. من مادری کردم اما نامادری شدم از آن روزی که اختلاف با همسرم، روی رفتار او با من تاثیر گذاشت. فرزندم از پدرش الگو گرفت که با من بد رفتاری کند و همه زحمات مرا هدر دهد. پسری که عاشق درس و رشته پزشکی بود ترک تحصیل کرد. اگر رفتار همسرم با من خوب بود این زندگی خانوادگی ادامه می یافت. این پدر است که تعیین می کند زن تازه واردش مادر باشد یا نامادری.» زها مادر نبود اما مادری را بلد بود و می خواست همچنان مادری پسرش را به دانشگاه بفرستد و لباس دامادی تنش کند. غم جای خالی مادر، کودکان را غمگین می کند اما این غم پایان زندگی نیست.

زنان بسیاری را می شناسم که از بد حادثه به خانه مردی پناه آورده اند تا زندگی جدیدی را تجربه کنند. اولین امید آنان، همسر جدید است و تنها دلخوشی شان، فرزندی که از آن مرد به دامن مهربانی خود خواهند گرفت. آن ها آمده اند تا چراغ خانه ای باشند که به دلایلی مدتی خاموش بود. نامادری هایی که از بسیاری ایثار و فداکاری ها در حق این کودکان، باید واژه نامادری را از پیشانی آنان پاک کرد و نامی دیگر برای این دایه های مهربان تر از مادر برگزید؛ نامی متناسب با عشق بی مانند مادری.

وقتی از نامادری حرف می زنیم زنی به تصویر کشیده می شود که فرزند همسرش را کتک می زند؛ او را گرسنه نگه می دارد و از او بیگاری می کشد اما من می خواهم از نامادری هایی بگویم که چون فرشته ای مهربان به خانه ای نزول کردند و دایه هایی مهربان تر از مادر شدند. ازدواج مجدد مردی که پدر است و می خواهد برای فرزندانش مادری مهربان برگزیند سخت ترین کار است اگر آن مرد پدری با درایت باشد. در ازدواج مجدد اما وجود فرزندان ازدواج قبلی خانواده شدن را سخت تر می کند. کودکان طلاق و بدتر از آن یتیم، شرایط روحی حساسی دارند و جای خالی مادر بیش تر آن ها را با کمبودهای عاطفی و تبعات منفی آن مواجه کرده است. در تکمیل این پازل خانوادگی همه نقش دارند؛ از خانواده دو طرف تا خود زن و مرد و نحوه روبرو شدن فرزندان با زندگی جدید. زنی که خود را زها معرفی می کند با ازدواجش با یک مرد که از همسرش جدا شده فرزند ۵ ساله ای را به گونه ای به آغوش گرفت که گویا فرزند خودش است اما فرزند خودش نیست! و تضاد اینجا شروع می شود: من مادرم یا نامادری؟ نامادری، واژه مناسبی برای این زنان نیست وقتی جای خالی مادر خونی را پر می کنند. زها پیش از این فرزندان را به





## آموزش سرمایه‌گذاری به فرزندان

همسالانشان مشتریان (غیر رسمی) آنها خواهند شد. در کسب و کار خیالی شان گاه موفق و دارای کسب و کار پر رونق و گاه بی پول و دارای کسب و کار کساد می‌گردند.

به کودکان براساس درآمد ماهیانه خانواده و نیاز متعادل او (بدون زیاده روی) مبلغی به عنوان هفتگی یا روزانه بدهید تا آن مبلغ را مدیریت کنند و در قبال خرج های منطقی او را تشویق کرده و اگر به صورت منطقی این کار را نکرد او را در دنیای واقعی در مقابل نتایج کار خود قرار دهید. مثلاً از نتایج خرج بیش از حد، نداشتن پول برای خرید است و جدیت والدین را می‌طلبید. بی شک می‌دانیم آموزش مستقیم مفاهیمی همچون سرمایه گذاری، خرید به موقع، بورس و درآمد را نمی‌توان در چند جمله برای کودکان توضیح داد. حتی شفاف ترین و واضح ترین توضیحات کاربردی و توصیفات کودکانه برای آنان نامفهوم خواهد بود. از این رو این دست مفاهیم را باید در خلال بازی و به صورت کاملاً عملی به کودکان و نوجوانان آموزش داد تا در آینده بتوانند در این گونه فعالیت ها با علم بیشتری مشارکت داشته باشند.

آموزش ها باید به صورت غیر مسقیم و با تاثیرگذاری چند برابر باشد. حال همانطور که می‌دانید یکی از ابزارهای بسیار مناسب برای آموزش به کودکان آموزش از طریق بازی است. کودکان را درگیر بازی های کسب و کاری کنید. در این روش برای شروع پول کاغذی و مقوایی در اختیارشان قرار داده می‌شود و ارزش این پول ها برایشان تعیین می‌گردد، تا آن‌ها با هم به تجارت و بازی بپردازند. در این بین گاهی با خلاقیت خود، با نقاشی یا اسباب بازی‌های خود یا هر گونه خلاقیتی که دارند محصولات یا خدماتی را برای ارائه در فروشگاه کودکانه خود می‌سازند و ارائه می‌دهند و والدین و با

### -فخری لکزاده-

امروزه والدین علاقه دارند کودکانشان افراد موفق در آینده باشند و علاوه بر پیشرفت در تحصیل مدارس در کسب و کار نیز مهارتهایی پیدا کنند. از این رو والدین ملزم می‌شوند مهارت‌هایی با موضوعیت کسب و کار و تجارت را نیز در خلال برنامه آموزشی روتین مدارس با کودکان به اشتراک بگذارند چرا که این مهارت کم ارزش‌تر از مهارت‌های دیگر برای کودکان نمی‌باشد.

ارزش و اهمیت این مسأله به حدی بالا و حائز اهمیت است که اخیراً در بین مفاهیم آموزشی نیز آموزش پس انداز و کسب و کار نیز گنجانده شده است. (پایه چهارم دبستان). اما به علت تراکم بالای موارد آموزشی و فشردگی دروس و ارجعیت دادن به آموزش به مفاهیم ریاضی و علوم و... مسایل مهمی همچون کسب و کار در آموزش های رسمی ابتدایی و ... به صورت اصولی ارزش داده نمی‌شود و حق مطلب بیان نمی‌گردد.

از آن جایی که از نظر روانشناسی آموزش به صورت کاملاً مستقیم بر روی کودکان و نوجوانان تاثیر چندانی زیادی ندارد و فکر آنان را درگیر نمی‌کند، روانشناسان براین عقیده اند که

یکی از ابزارهای بسیار مناسب برای آموزش به کودکان آموزش از طریق بازی است. کودکان را درگیر بازی های کسب و کاری کنید.



## درباره‌ی داستان



- لیلا راهدار -

در شمارگان پیشین درباره‌ی روایت و روایتگری صحبت کردیم و نشان دادیم که بشر برای رهایی از تنهایی و گرسنگی، مجبور به نمایش و نمایشگری و نهایتاً اختراع مفهوم پیچیده‌ی روایت شد.

در حقیقت ساختار گویش ابتدا با یک کلیت به نام روایت آغاز شد. اما کلمه و سپس جمله در پس آن حکایت زاده شد.

اما چه چیز یک ژورنالیست را از داستان نویس جدا می‌کند؟ چگونه می‌توان راهی نزدیک تر برای بیان یک حقیقت یا یک خیال پیدا کرد؟ سوال دقیقا این است که من چگونه فهمیده می‌شوم؟

ارسطو در کتاب فن شعر، هنر دراماتیک را تقلید می‌داند، گزته‌برداری از واقعیت موجود می‌تواند هنر ایجاد کند، یعنی تصویر یک گل را کشیدن، یا تصور خود را از یک گل

کشیدن.

بنابراین تصویر و تصور است که می‌تواند هنر را ایجاد کند. برای انتقال این حقیقت، داستان نویس شگردهایی دارد. شگردهایی که شامل مقدمه بدنه و نتیجه‌ی داستان خواهد بود.

این شگردها و تکنیک‌های نوشتار همان هنر داستان نویسی است. مثل فضا سازی برای درک هرچه بیشتر مخاطب از واقعیت جاری، دیالوگ برای درک شخصیت، اتفاق و پیشینه‌ی شخصیت‌ها. بیابید به این موضوع بیشتر بیندیشیم،



**در حقیقت ساختار  
گویش ابتدا با یک کلیت  
به نام روایت آغاز شد.  
اما کلمه و سپس جمله  
در پس آن حکایت  
زاده شد.**

این که عین سخن گوینده به مخاطب منتقل شود، زبان بدن و حرکت توصیف شود و فضایی که داستان را در خود جای داده است. به جای این جمله که او ناراحت شد یا عصبانی شد.

داستان نویس او را شناس می‌کند، او را ما با لباس، قیافه، رنگ مو و عاداتش می‌شناسیم، او را در خیابان یا پارک یا پشت پنجره می‌بینیم، حسرت هایش را می‌شناسیم و می‌توانیم از نگاه او دنیا را ببینیم! نویسنده او را با مخاطب چنان خواهد تنید، که با او گریه کرده، رقصیده و در آغوش او به خواب می‌رود.

این می‌تواند تفاوت داستان با روایت‌های دیگر باشد. همین آشنا کردن مخاطب با اشیا، او، جغرافیا، و حتی حسرت‌ها، آرزوها و هر آنچه به نام همراهی و همذات پنداری مطرح می‌شود.

داستان نویس یک مفهوم جامع دارد، داستان‌نویس یعنی همه! وی مانند مسیح صلیب گناهان انسان را بر دوش می‌کشد.

گفتگو با دکتر سمیرا سلاجقه، فلوشیپ فوق تخصصی رادیولوژی اینترونشنال:

# برای رسیدن به اهدافم چند برابر یک مرد تلاش کردم

انجام کارهای درمانی نیاز به حمایت دولت دارد



رادیولوژی ادامه دادم؛ چرا که در آن سال ها رشته های رادیولوژی جزو رشته های عالی پزشکی بودند. فوق تخصص را هم در زمینه رادیولوژی اینترونشنال اخذ نمودم.

■ **لطفا درباره رشته اینترونشنال توضیح بیشتری دهید.**

در این روش تشخیص و درمان با هم انجام می شود و نیاز به جراحی باز نمی باشد. من جزو اولین فارغ التحصیلان این رشته در کشور بودم و اولین فرد فارغ التحصیل این رشته در کرمان بودم. در رادیولوژی اینترونشنال یا مداخله ای به کمک روش های تصویر برداری (سی تی اسکن، سونوگرافی، آنژیوگرافی و...) مداخلاتی بدون جراحی باز جهت درمان و تشخیص بیماری انجام می شود. مثلا نمونه برداری از توده های بدن، سوزاندن تومورها با روش های مختلف، بستن عروق توده های خوش خیم و بدخیم، درمان فیبروم رحمی با کمک آنژیوگرافی، کمک به درمان کنسر پانکراس و سایر

از مرگ و افزایش امید به زندگی است؛ از دولت و مسئولان انتظار حمایت همه جانبه برای انجام این کار عام المنفعه را دارد. در ادامه گفتگوی زن و اجتماع را با این پزشک متخصص می خوانید. ■ **از خانواده تان بگویید.**

پدر بازنشسته صنایع و معادن، اهل رابر و مادر اهل جوپار هستند. خواهر دو قلبی دارم که فوق تخصص جراحی عروق و برادرم فارغ التحصیل رشته مدیریت توسعه است.

■ **چگونه به سمت پزشکی رفتید؟**  
به پزشکی علاقه زیادی داشتم. با اینکه در دبیرستان نمرات ریاضی خیلی خوبی داشتم و در المپیادهای ریاضی شرکت می کردم و توصیه بسیاری از دبیران هم ادامه تحصیل در این رشته بود اما من به علت علاقه ام، پزشکی را انتخاب کردم و رتبه ۹۷ کنکور سال ۱۳۸۵ را کسب کردم. به دلیل معدل اول وبالاتی ۱۸ در طول هفت سال دانشگاه، علوم تخصصی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی را در رشته

-الهام زند وثوقی-

دکتر سمیرا سلاجقه فلوشیپ فوق تخصصی رادیولوژی اینترونشنال interventional radiology متولد ۱۳۶۷ در کرمان است و علاوه بر مدرک پزشکی در رشته حقوق و MPH (مدیریت سلامت) و دکتری مهندسی بیو الکترونیک دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی هم ادامه تحصیل داده است. رشته اینترونشنال یا رادیولوژی مداخله ای یکی از شاخه های تخصصی رادیولوژی است که در آن با استفاده از دستگاه های تصویربرداری مداخلاتی جهت درمان یا تشخیص انجام می شود. به عنوان مثال از توده های بدن نمونه برداری می شود و از طریق سوزن هایی تومورهای بدن سوزانده می شود یا از طریق آنژیوگرافی آمبولیزه می شود. سلاجقه اکنون در زمینه تشخیص و درمان انواع تومورها فعالیت می کند. او که در آرزوی تاسیس یک مرکز درمانی سرطان با هدف درمان و نجات بیماران



زحمت کشیده ام و به عنوان یک زن چندین برابر تلاش کرده ام. نه در زندگی پول مفت و بی زحمتی به من رسیده است و نه سهمیه ای داشته ام؛ اکنون نیز برای شرکت در انتخابات به هیچ گروه و نهادهی وابسته نیستیم؛ زیرا هدف من از ورود به مجلس اصلاح قانون برای کمک به مردم عادی است. افرادی که مانند من تمام عمر زحمت کشیده اند اما مسائلی مثل نداشتن سهمیه و پارتنی، نداشتن پول و جنسیتشان مانع رسیدن به آرزوهایشان شده است. انسان هایی که برای رسیدن به اهدافشان، اخلاقیاتشان را زیر پا نمی گذارند اما گاهی خودشان زیر پا گذاشته می شوند.

هدف من از ورود به مجلس کمک به افراد عادی است. گرچه با وجود افرادی با حامیان قدرتمند، پیروزی در انتخابات بنظر مشکل است اما یک قدم برای حمایت از مردم عادی برداشته ام. امیدوارم که تمام مردم عادی از من حمایت کنند.»

**- نتایج انتخابات برای شما چگونه بود؟**

با اینکه خیلی از کاندیداها را نمی شناختم ولی انتظار داشتم جزو ۱۰ نفر اول باشم که با اخذ حدود سه هزار و ۵۰۰ رای نفر دهم شهرستان های کرمان و راورشدم، البته در خود شهر کرمان رتبه بهتری داشته ام. افرادی که به من رای دادند مردم عادی بودند که به من لطف و محبت داشتند و با وجود اینکه تبلیغ آنچنانی نداشتم، به من رای دادند و ممنون آن ها هستم.

**■ چه توصیه ای به دختران ایران دارید؟**

از آرزوهایشان دست نکشند. با تمام تلاششان آن ها را پیگیری کرده و تنبلی نکنند. قبل از انجام هر کاری با فکر بهترین راه را برگزینند، حتی اگر سخت ترین راه باشد و باید به فکر بقای نسل خود نیز باشند.

اگر به دنبال ایجاد تغییر هستید از تلاش دست بردارید. شاید تلاش شما در کوتاه مدت پاسخگو نباشد ولی قطعا در دراز مدت شاهد آن تغییر خواهید بود.

**■ دوست دارید چه پیامی را به تمام مردم ایران زمین بفرستید؟**

با حمایت از همدیگر به جای فردگرایی به سمت جامعه پیشرفته و سیستماتیک حرکت کنیم. حمایت ها باید به گونه ای باشد که باعث پیشرفت کل جامعه شود.

**■ چه توقعی از دولت و مسئولان دارید؟**

دولت وظیفه دارد از بعضی کارها و پروژه ها حمایت کند. هر انسانی در جامعه سرمایه ای برای کل کشور است. تلاش من این است که مرکز درمانی برای بیماران سرطانی بزنم و برای این کار به دستگاه های زیادی نیاز دارم که هزینه زیادی را می طلبد و من به تنهایی از عهده آن بر نمی آیم. دولت می تواند با ارائه وام، کمک شایانی در این زمینه انجام دهد. مسائل عام المنفعه نیاز مبرم به حمایت دولت و مردم جامعه دارند.

**■ آیا جنسیت در این مسیر چالشی را برای شما ایجاد کرده است؟**

نمی شود تمام جزئیات را بازگو کرد اما به دلیل زن بودن برای رسیدن به اهدافم، چندین برابر تلاش کرده ام. در سال ۱۳۸۵ با رتبه ۹۷ می توانستم در دانشگاه تهران تحصیل کنم ولی سهمیه ها را برای مردان قرار داده بودند. زمانی که در آزمون فلوشیپ شرکت کردم؛ سال اول من را به دلیل زن بودن نپذیرفتند و مجبور شدم در آزمون سال دوم شرکت کنم. حتی ما به عنوان یک زن باید چندین برابر یک مرد دانش و آگاهی خود را بالا ببریم تا در یک رده شغلی همتراز یک مرد قرار بگیریم. خانم ها از نظر جسمانی ضعیف تر از آقایان هستند و علاوه بر شغل، مسئولیت خانه داری و تربیت فرزندان را هم بر عهده دارند که این موارد خود گویای تلاش چندین برابری زنان سرزمینم است.

**■ بزرگترین حامی شما چه کسی بوده است؟**

اعتقادم بر این است که انسان باید روی پای خودش بایستد و منتظر نباشد تا کسی حمایتش کند و اصلا به حامی فکر نکند بلکه تمام تکیه اش بر توانایی های خودش باشد و از هیچکس انتظاری نداشته باشد. برای رسیدن به اهداف و آرزوهایش تلاش کند. من هم خودم حامی خودم بوده ام و با زحمت به هدفم رسیده ام.

**■ چه شد کاندیدای نمایندگی مجلس شدید؟**

احساس کردم یک سری قانون ها نه تنها باعث ایجاد عدالت نمی شوند بلکه خود مانعی برای اجرای عدالت هستند و من با هدف تغییر این قوانین کاندید شدم و فکر کنم سخن پایانی من در مناظرات به خوبی پاسخگوی این سوال شما باشد: «من تمام عمرم

سرطان ها، آنژیوگرافی کبد و سایر نواحی بدن و درمان دردهای مزمن بدن انجام می شود.

**■ چگونه صاحب رتبه ۹۷ شدید؟**

تحصیلات متوسطه را در دبیرستان فرزانتگان بودم. با اینکه با خواهرم دوقلوی همسان بودیم ولی در کلاس بندی ما را از هم جدا کردند و در دو کلاس جداگانه بودیم. پیش دانشگاهی که شروع شد؛ متوجه شدیم تمامی همکلاسی هایمان کلاس کنکور را رفته اند و دروس را کامل خوانده اند. ما هم در همان سال درس خواندن و تست زدن را شروع کردیم البته بدون شرکت در کلاس های کنکور و فقط در خانه درس می خواندیم. اتفاقا هر دو هم پزشکی قبول شدیم.

**■ زمانیکه رتبه خودتان را دیدید چه احساسی داشتید.**

آن زمان اینترنت نبود و در تماس تلفنی با پسر خاله ام رتبه هایمان را متوجه شدیم. البته خودم انتظار قبولی را داشتم ولی پدر و مادرم بسیار خوشحال شدند.

**■ شما بعد از فارغ التحصیلی در رشته پزشکی در رشته های دیگر هم ادامه تحصیل داده اید؟**

بعد از اتمام تحصیل در رشته پزشکی، رشته هایی را برای افزایش آگاهی خودم مانند حقوق و MPH (ارشد مدیریت سلامت) و دکتری مهندسی پزشکی بیوالکترونیک را انتخاب کرده و در این زمینه ها هم تحصیل کردم.

**■ از فعالیت های پزشکی خود در کرمان بگوئید.**

در حال حاضر یک مطب سونوگرافی در کرمان دارم. افرادی که نیاز به نمونه برداری از قسمت های مختلف بدن مثل تیروئید، ریه و... دارند؛ به من مراجعه می کنند. من اولین مایکرومتاستاز کبدی را انجام داده ام. بیماری داشتم که قبلا جراحی کبد را انجام داده بود و برای بار دوم نمی توانست جراحی کند و من با کمک دستگاه مایکرومتاستاز کبدی، کار درمانش را انجام دادم. البته دستگاه را از تهران اجاره کرده بودم ولی امیدوارم بتوانم خودم این دستگاه را بخرم تا با آن بیماران را از مرگ نجات داده و امید به زندگی را در آن ها افزایش دهم. لازم به ذکر است که انجام این کار نیاز به حمایت دولت و جامعه دارد. در ضمن من اولین آنژیوگرافی AVM رحم را برای سوزاندن و رفع خونریزی رحمی انجام دادم.



# شرط ضمن عقد نکاح

## شرط دوازده گانه ازدواج

-حانیه محمدی قناتگستانی/  
کارشناس حقوقی-

بر اساس فقه اسلامی و قانون مدنی ایران، ازدواج قراردادی است که در آن حقوق و تکالیف متفاوتی به زن و مرد داده می‌شود. امروزه در بسیاری از ازدواج‌ها بحث شروط ضمن عقد اهمیت زیادی پیدا کرده. زیرا که بر اساس این شروط زن و مرد می‌توانند حقوق یکسان و برابری را برای خود ایجاد کنند. همچنین از طرفی دوندگی‌های گرفتن مهریه را کمتر می‌کند.

ماده ۱۱۱۹ قانون مدنی: «طرفین عقد ازدواج می‌توانند هر شرطی که مخالف با مقتضای عقد مزبور نباشد در ضمن عقد ازدواج یا عقد لازم دیگر بنمایند: مثل این که شرط شود هرگاه شوهر زن دیگر بگیرد یا در مدت معینی غایب شود یا ترک انفاق نماید یا بر علیه حیات زن سوء قصد یا سوء رفتاری نماید که زندگانی آن‌ها با یکدیگر غیرقابل تحمل شود زن وکیل و وکیل در توکیل باشد که پس از اثبات تحقق شرط در محکمه و صدور حکم نهایی خود را مطلقه سازد. شروط دوازده گانه:

### ۱. عدم پرداخت نفقه توسط زوج به

مدت ۶ ماه:

اگر مرد به مدت شش ماه نفقه زن و سایر حقوق واجب زن را نپردازد و اجبار کردن مرد به پرداخت هم ممکن نباشد، زن می‌تواند درخواست طلاق بدهد.

### ۲. سوء رفتار و سوء معاشرت زوج:

منظور از سوء رفتار و سوء معاشرت یعنی اینکه مرد رفتاری و کاری انجام دهد که ادامه زندگی را برای زن سخت و دشوار کند، البته در قانون مصادیق زیادی دارد. در قانون مدنی گفته شده ۱. اعتیاد زیان آور مرد به مواد مخدر یا مشروبات الکلی ۲. ترک زندگی مشترک بدون عذر موجه برای مدت ۶ ماه پشت سرهم یا ۹ ماه متناوب ۳. ازدواج دوم مرد بدون اذن

همسر اول ۴. کتک زدن زن ۵. در صورتی که مرد در اثر مرتکب شدن جرمی، به ۵ سال یا بیشتر به حبس محکوم شود و... ۳. ابتلاء شدن زوج به مراضی صعب العلاج:

از آنجایی که بعضی از بیماری‌هایی که سخت و یا اصلاً درمان نمی‌شوند ممکن است جان زن را به خطر بیندازد و یا باعث تهدید زندگی زن شود مثل مشکلات افسردگی، بیماری روانی حاد و یا بیماری‌های مقاربتی، در این صورت زن می‌تواند طلاق بگیرد.

### ۴. جنون مرد:

این بیماری که به اسکیزوفرنی معروف است که باید توسط پزشکی قانونی تشخیص و تایید شود. اگر زن بعد از ازدواجش متوجه شود که شوهرش از قبل، به جنون مبتلا بوده می‌تواند فوراً دادخواست فسخ نکاح را بدهد و از این طریق طلاق بگیرد.

### ۵. اشتغال مرد به شغلی که با شأن و منزلت خانوادگی زن مغایر باشد:

اگر دادگاه تشخیص دهد که شغل مرد باعث از بین رفتن شان و منزلت زوجه و حیثیت خانوادگی وی است و بر این اساس زوج را از آن شغل منع نماید ولی بازم هم زوج به آن شغل ادامه ورزد حق طلاق برای زن ایجاد خواهد شد.

### ۶. محکومیت زوج به ۵ سال حبس:

اگر مرد به ۵ سال حبس محکوم شود، حتی اگر علت آن محمومی مالی باشد و مرد به دلیل اینکه توان پرداخت آن را ندارد و به این علت حبس شود، زن می‌تواند طلاق بگیرد.

### ۷. اعتیاد شوهر:

اگر شوهر به اعتیاد مضر مبتلا شود که دادگاه آن را باعث خلل و آسیب به زندگی مشترک تشخیص دهد و زندگی را برای زن دشوار سازد مانند اعتیاد شوهر به مواد مخدر، خود ارضایی مستمر،

قمار، استفاده الکل و... این حق را برای زن ایجاد می‌نماید که دادخواست طلاق بدهد.

### ۸. ترک زندگی مشترک بدون عذر موجه توسط شوهر:

اگر مرد بدون عذر موجهی زندگی مشترک را به مدت ۶ ماه پشت سرهم و یا ۹ ماه متناوب، ترک کند زن می‌تواند طلاق بگیرد.

### ۹. محکومیت قطعی شوهر به دلیل انجام جرم خاص:

اگر شوهر در اثر جرمی به محکومیت قطعی یا به مجازات اعم از حد و تعزیر ارتکاب شود که مغایر با حیثیت خانوادگی و شئون زن باشد و تشخیص این مغایرت، با دادگاه است زن می‌تواند درخواست طلاق بدهد.

### ۱۰. عقیم بودن شوهر:

اگر زن بعد از ۵ سال از زندگی مشترک، به دلیل مشکلات جسمی و یا عقیم بود نتواند از شوهرش باردار شود می‌تواند طلاق بگیرد.

### ۱۱. مفقود الاثر شدن شوهر:

اگر شوهر گم شود یا هیچ خبری از او نباشد، زن می‌تواند بعد از گذشت شش ماه از مراجعه اش به دادگاه طلاق بگیرد.

### ۱۲. ازدواج مجدد شوهر:

اگر مرد بدون اجازه همسر اولش، ازدواج دائم کند، زن می‌تواند طلاق بگیرد. این دوازده شرطی بود که در دفترچه عقد تایپ شده است علاوه بر اینها می‌توان شروط دیگری نیز ضمن عقد ازدواج، قرارداد:

شرط تصنیف اموال

شرط حق حضانت فرزندان

شرط تعیین حق مسکن و سکونت

شرط اجازه خروج از کشور

شرط تحصیل و ادامه آن

شرط اشتغال

شرط وکالت در طلاق

و سایر شروط با تفاهم یکدیگر

## طرحواره وابستگی



-آناهیتا آقاعباسی / روان درمانگر بالینی-  
از جمله مهم ترین تله های روانی که افراد می توانند با آن رو به رو شوند و درگیر باشند طرحواره وابستگی است. افراد مبتلا به این طرحواره در طول زندگی خود احساس می کنند که توان انجام برخی کارهای خاص را ندارند و حتما باید فرد مورد اعتمادی آنها را راهنمایی کنند. شعار این افراد اغلب این چنین است " به تنهایی نمیتوانم کاری را انجام دهم یا گلیم خود را از آب بیرون بکشم و بی دیگران نیازمندم". افراد با تله وابستگی ویژگی هایی مانند موارد زیر دارند که آنها را مشخص می کند:

**عدم توانایی در تصمیم گیری**  
**کمک خواستن دائمی از دیگران**  
**کنار گذاشتن کارها**

**ناتوانی در مدیریت مالی**  
**ناتوانی در تنهایی رفتن به سفر**  
**سوال مداوم در خصوص نحوه انجام کارها**

**کسب اطمینان دائمی از تصمیم هایشان**  
**اجتناب از پذیرفتن مسئولیت های جدید**

در خصوص علل شکل گیری طرحواره های ناسازگار پیش از این صحبت نمودیم و همانطور که علل پایه ای و اساسی را بیان نموده ایم علل اختصاصی ای که در شکل گیری طرحواره وابستگی نقش دارند مربوط به حمایت های افراطی و تفریطی یا کنترل گندگی افراطی والدین یا مراقبان کودک نشأت می گیرند.

در تله روانی وابستگی دو عنصر اصلی وجود دارد یکی احساس بی کفایتی و دیگری احساس وابستگی است. علت رشد این دو عنصر در ذهن فرد و محوریت اصلی آنها مرتبط

با دست کم گرفته شدن فرد توسط خانواده و عدم تعریف شخصیتی مستقل برای فرد می باشد. بیشتر در خصوص سبک های مقابله ای در طرحواره ها سخن گفتیم، سبک مقابله ای تسلیم در افراد با طرحواره ی وابستگی به صورت این است که دیگران برای او تصمیم می گیرند و مسئولیت های خود را نمی شناسند.

سبک مقابله ای جبران افراطی در این طرحواره به این گونه است که فرد از وابستگی به دیگران اجتناب شدید و به عهده گیری مسئولیت ها را به شکل بسیار افراطی انجام می دهند و هی مشورت و راهنمایی ای را نمی پذیرند و در برابر هم فکری دیگران جبهه می گیرند.

سبک مقابله ای اجتناب در طرحواره وابستگی خود را به شکل مواردی مانند: (عدم تجربه موقعیت های جدید، پس زدن کمک دیگران و عدم تمایل درخواست کمک به علت رد شدن) نشان می دهد.







## تأثیر استرس بر سلامت پوست

شاهد بود. این بیماری می‌تواند التهاب و خارش نیز به همراه داشته باشد.

### ۵. کهیر

یکی از شایع‌ترین عوارض استرس برای پوست، کهیر است. زمانی که پوست دچار تورم می‌شود، التهاب پیدا می‌کند و همچنین سوزش و خارش در همان نقطه به همراه دارد، می‌گوییم که کهیر به وجود آمده است. کهیر نیز عاملی خودایمنی دارد که استرس باعث تشدید آن می‌شود.

### ۶. لک و پیس

برص، پیسی یا ویتیلیگو از جمله بیماری‌های پوستی است که استرس می‌تواند در بروز آن نقش داشته باشد. در این بیماری سلول‌های ملانین یا رنگ‌دانه‌های پوست تحت تأثیر قرار گرفته و موجب ایجاد لکه‌های سفید در نقاط مختلف می‌شوند. ریشه اصلی این بیماری نیز در سیستم ایمنی بدن است.

### ۷. ملاسما

در نهایت، لک ملاسما را نیز باید از دیگر مشکلات پوستی ناشی از استرس دانست. این عارضه به صورت لکه‌های خاکستری تا قهوه‌ای رنگ روی صورت یا دیگر نقاط بدن ظاهر می‌شود؛ گاهی به آن ماسک بارداری نیز گفته می‌شود. این عارضه می‌تواند دلایل بسیاری از جمله تغییرات هورمونی یا استفاده از لوازم آرایشی نامرغوب نیز داشته باشد.

می‌گوییم. در انواع شدیدتر این بیماری ممکن است شاهد زخم نیز باشیم.

### ۲. جوش و آکنه

همان‌طور که گفتیم استرس می‌تواند ترشح غدد چربی پوست را افزایش دهد؛ همین موضوع می‌تواند بروز جوش را روی پوست چند برابر کند.

### ۳. پسوریازیس

این بیماری از آن بیماری‌هایی است که در اثر اختلال ناشی از استرس در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود. در اثر ابتلا به این بیماری، سرعت رشد سلول‌های پوستی ده برابر شده و می‌تواند عوارض ناخوشایندی مانند خارش شدید، سوزش، خشکی و غیره شود.

### ۴. درماتیت سبورئیک

این بیماری را می‌توان به شکل پوسته‌پوسته شدن و شوره در نواحی مختلف پوست، به‌خصوص روی سر



### استرس تولید

### سلول‌های پوستی

### جدید را مختل می‌کند

### و روند پیری پوست را

### سرعت می‌بخشد.

-پریا زندونوقی / مشاور مراقبت‌های پوستی-  
استرس از راه‌های مختلفی می‌تواند بر سلامت پوست ما تأثیر منفی داشته باشد

افرادی که دچار استرس هستند ممکن است روتین پوستی خود را فراموش کنند و همین موضوع باعث می‌شود که پوست به آرامی دچار مشکل شود

همچنین این افراد به علت استرس شدید ممکن است گاهی به طور مستقیم به پوست خود آسیب وارد کنند.

استرس زیاد ترشح کورتیزول را افزایش می‌دهد و افزایش این هورمون باعث افزایش چربی پوست و در نهایت ایجاد آکنه در پوست می‌شود.

استرس می‌تواند موجب بیماری‌های خودایمنی پوستی شود و می‌تواند سد دفاعی پوست را از بین برده و آن را در برابر عفونت‌ها ضعیف کند. استرس تولید سلول‌های پوستی جدید را مختل می‌کند و روند پیری پوست را سرعت می‌بخشد.

بیماری‌های پوستی شایع که توسط استرس ایجاد می‌شود:

### ۱. آگزما

اولین بیماری پوستی که می‌تواند در اثر استرس رخ دهد، آگزما است. زمانی که پوست ما خشک شده و دچار خارش و قرمزی می‌شود، به آن آگزما



## پس رویاها چه می شود؟

**-مهدیه شهیکی-**  
«همین که گفتم، همین قدرکه خوندی بسه! می خوای از تو روستا بلند شی بری یه شهر دیگه؛ چه غلطا! همین قدر هم گذاشتم بخونی از سرت زیادیه! آخرش باید بشینی کنج خونه کهنه بچتو بشوری چه معنی می ده دانشگاه!»

اشک از چشمای دختر پایین ریخت و با هر قطره اشک انگار روح از بدنش ذره ذره جدا می شد، آهسته زیر لب حرف زد:

«چه طور بسرت بره اصفهان؟ بره کردستان؟ من نرم؟ چه فرقی دارم پدر جان؟»

پدر زل زد به چشم های دخترش: «تو یک دختری! اونجا می خوای بری چه غلطی بکنی؟ چی از این جا بلند شی بری پایتخت؛ مردم چی می گن؟ دو روز دیگه تو کل آبادی می پیچه که حاج احد غیرت نداشت ناموسشو فرستاده شهرغریب.»  
با التماس رو در روی پدرش قرار گرفت:

«پدر جان ..... پدر جان من اینهمه شب و روز خودمو کور کردم تا این کنکور دو رقمی شدم احترامتون واجب هر چی گفتین غیر از چشم هیچی از زبونم نشنیدین ولی این بار نه.»  
پدر با تسبیح فیروزه ای تودستش به صورت دخترش زد رد دونه های تسبیح مثل ردیفی از انگوره های سیاه

صورت سفید دختر رو بنفش کرد و صداش چون رعد و برق آسمون چهار گوشه ی اتاق رو محاصره کرد:

«من اصلا نمی خوام تو درس بخونی، پسر یونس خان آمده واسه خواستگاریت می دونی دو هزارتا درخت خرما تو این آبادی داره؟»  
دختر درد و بغضش رو فروخورد و از صحبت باز نایستاد:

«اگه نخوام عروس بشم چی؟ من باید درسمو بخونم چه شما اجازه بدی چه ندی می رم.»

پدر همچون یک گاو وحشی افسار گسیخته خودش رو به روی دخترش انداخت و موهای بلندش رو کشید، با سیلی و لگد تن لهیده دخترک رو لگد مال کرد و نعره کشید: «تو غلط می کنی دختره سلیطه نمی ذارم بری نمی ذارم!»

دهن دختر و بینی اش پر از خون شد و قطره قطره مثل گلبرگ های رز سرخ بر روی لباس سفیدش می چکید.  
پدر نفس نفس می زد و خون دست هاشو با روسری دخترش پاک کرد و تکرار کرد:

«نمی ذارم..... نمی ذارم بری.»  
دختر استوارتر از هر لحظه ای با هر سختی و دردی که بود بلند شد:

«پس رویاهام چی»  
«رویاها تو ببر تو گوووووور ببر تو گور فهمیدی.»

دختر به پاهای پدرش افتاد، خون

بینی دختر روی انگشت های ورم کرده پدر ریخت. با صدایی از ته گلو گفت: «التماس می کنم التماس می کنم پدر، فکر کن منم مثل پسرتم منم یه پسر از خودم مراقبت می کنم اصلا فکر کن من مردم بذار برم.»  
پدر موهای بلند دخترش رو توی دست های زخمکش گره زد تا صورتش رو واضح ببینه و گفت:

«مثل پسرم باشه، باشه ولی هر کی گفت دختر حاج احد کجاست می گم مردی از ارثم محروم می کنم میفهمی عاقت می کنم.»

دختر دیگه نای نفس کشیدن نداشت انگار صدایی از دوردست های حنجره اش در پیچ و خم درونش بیرون پرید:

«باشه عاقم کن؛ نفرینم کن؛ محروم کن؛ منو بکش، ولی بذار برم.»

پدر موهای دخترش رو ول کرد. دختر روی قالی قرمز نقش بر زمین شد. بوی خون تمام خونه رو برداشته بود. پدر به چهارچوب قهوه ای در تکیه داد؛ سیگاری روشن کرد و تند تند پک زد. توی ذهنش دنبال کلمه ها و جمله ها گشت تا بتونه دختر غرق در خونش رو آرام کنه! اما بعضی اوقات کلمه ها و جمله ها در کنار هم رنگ می گیرند؛ خنجر می شوند و بو می گیرند. حرف پدر دختر بوی خون می داد. بوی خون دخترش بود؛ «نه» و در اتاق رو به روی دخترک قفل کرد.



فرنگیز رحمانی فعال اقتصادی، در گفتگو با زن و اجتماع:

## بازرگانان به بانوان اعتماد بیشتری دارند

تمام بخشنامه ها و دستورالعمل ها در حوزه صادرات و واردات غیر کارشناسانه است

صادرات محصولات غیر نفتی استان، عضو هیات نمایندگان اتاق بازرگانی ایران و کمیسیون و کنفدراسیون اتاق ایران، فعالیت دارم.

■ از موقعیت بازرگانی آستارا بگو بید .

استان گیلان به دلیل هم مرز بودن با کشور آذربایجان به عنوان استان معین انتخاب شده است. آستارا چهار مرز زمینی، دریایی و ریلی برای صادرات و واردات دارد. در دوران کرونا به مدت یک دقیقه هم تعطیل نشده اند. روزانه ۲ هزار کامیون در آستارا در صف صادرات به سمت کشورهای اوراسیا هستند و این نشانگر توانمندی ما است.

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

بله؛ همه می توانند با توجه به

بنده به مدت ۳۰ سال در آموزش و پرورش در کسوت آموزگاری، معاونت و مدیری خدمت کرده ام و پس از بازنشستگی وارد عرصه تجارت و بازرگانی شدم. به دلیل مرز نشینی و آشنایی با تجاری که وارد شهرستان می شدند و علاقه ای که به تجارت داشتم و به جهت رنگین تر کردن سفره مردم با بازرگانی، وارد بازار کار صادرات خشکبارهایی مثل خرما، پسته، کشمش و ... شدم.

■ در این مسیر چه موفقیت هایی را کسب کرده اید؟

بنده ۲۰ سال است که کار صادرات را انجام می دهم و دو دوره هم به عنوان صادر کننده نمونه انتخاب شده ام. در مسئولیت هایی از قبیل: کانون زنان بازرگان استان، عضو هیات رئیسه اتاق بازرگانی استان گیلان، رئیس کمیسیون

-مریم حیدری مقدم-  
فرنگیز رحمانی بانوی صادر کننده ای که بعد از ۳۰ سال خدمت در آموزش و پرورش، وارد کار صادرات خشکبار شده است. در این مسیر با توکل بر خدا و تکیه بر توانمندی ها و تلاش های خود، بدون حمایت دولت و مسئولان موفق عمل کرده است. دو دوره به عنوان صادر کننده نمونه شناخته شده است. بانویی که آرامشش را در رنگین کردن سفره های مردم می بیند.

■ لطفا خودتان را معرفی بفرمایید.  
فرنگیز رحمانی متولد مهرماه ۱۳۳۴ در آستارا استان گیلان لیسانس، متاهل و دارای دو فرزند هستیم.

■ حوزه فعالیت شما چیست و با چه هدفی کار صادرات و واردات را انجام می دهید؟



## شخصی و فعالیت اقتصادی خود تعالادل ایجاد کنید؟

باید تعادل باشد؛ چراکه اگر تعادل نباشد نمی شود ادامه حیات داد. علی رغم این که فرهنگی بودم، مادر هم بوده ام و در بازارهای جهانی هم حضور دارم. برای عقد قراردادهای در سال بارها عازم کشورهای خارجی می شوم؛ اما این موضوع هیچ لطمه ای به زندگی من نزده است و فرزندم هم به این حوزه علاقمند هستند. دخترم یک بازرگان موفق است و بهتر از من به سمت آینده حرکت می کند.

## ■ تحریمها چه تاثیری بر کار صادرات شما داشته است؟

همیشه عقیده داشته ام اگر سنگی به سوی ما پرتاب می شود می توان سنگ ها را جمع کرد و بنای محکم تری ساخت البته اگر مسئولان آگاهانه برخورد کنند. شرایط و موقعیت تجاری ایرانی شناسایی نشده است و اعمال زور صورت می گیرد. به این امید هستیم که از وجود انسان های نابغه در اقتصاد استفاده شود تا تجارت موفق شود. بنا به فرمایش رهبر معظم «مشارکت باید مردمی باشد» اندیشکده ها و همایش هایی را برای شناخت این ظرفیت ها تشکیل دهند تا ایرانی آبادتر داشته باشیم.

## ■ آینده بازرگانی ایران را چگونه می بینید؟

اگر با همین افکار و فشارهای روحی که مشاورین با آیین نامه ها و بخشنامه هایی که صادر می کنند ادامه پیدا کند آینده روشنی وجود نخواهد داشت و خدا باید به داد ما برسد. تصمیمات نادرست بعضی از مسئولان مانند انداختن سنگ در چاه است؛ مثلا در سال ۹۷ مساله بازگشت ارز محصولات کشاورزی را عنوان کردند و علاوه بر آن ارزش افزوده را هم در نظر گرفته اند بجای اینکه به محصولات کشاورزی جایزه بدهند و این امر باعث بروز مشکلات بسیاری برای بازرگانان شد. برای به روز رسانی هم از سال ۱۳۹۰ به بعد را تعیین کرده اند که بعضی از تجار از میدان بیرون می روند. البته اگر مسئولان در فکر حمایت از بازرگانان باشند قطعا موفق تر عمل خواهند کرد.

## ■ سخن پایانی شما چیست؟

دیروز باهوش بودم خواستم دنیا را تغییر دهم اما امروز عاقل هستم و خود را تغییر می دهم. ما می سازیم، رشد می کنیم و شکوفا می شویم.

قطعا موفق تر خواهیم بود و خدمات ما در جامعه می درخشد. ما رودر روی مسئولانی هستیم که شعارگونه عمل می کنند و به شعارهایشان عمل نمی کنند و امنیت اقتصادی لازم را در بازرگانان ایجاد نمی کنند. در حال حاضر شرایط به گونه ای است که ما نمی توانیم برنامه ریزی سالیانه داشته باشیم. دستورالعملی صادر می شود که اجرایش زمان و انرژی می برد و به همین دلیل یکسری از صادرکنندگان از دور خارج می شوند و یکسری هم به راه های خلاقانه مانند اجاره کردن کارت روی می آورند که این کار جایگاه واقعی یک بازرگان را زیر سوال می برد. اگر مسئولین عزیز ما نیاز و نتایج عملکردها را در برنامه ریزی حس کنند؛ به آنچه می خواهیم راحت تر خواهیم رسید. خواهشی از مسئولان دارم که اقتصاد ما را شبه دولتی نکنند و بگذارند مردم تصمیم بگیرند تا امنیت اقتصادی ایجاد شود؛ چراکه تصمیمات غیر کارشناسانه تاثیر منفی زیادی دارد.

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

دراختیار قراردادن وام ها و حمایت از صادر کننده ها می تواند ما را در تهیه کالاها باری رساند و این روزها که جنگ دریافت دلار از بانک مرکزی است و با این که ما هیچ گونه وظیفه ای در قبال بانک مرکزی نداریم ولی مجاب هستیم جنسی را که صادر می کنیم و با دلار ۶۰ تومانی خرید کرده ایم را با دلار ۳۸ تومانی به بانک مرکزی تحویل دهیم.

## ■ از مولفه های تاثیرگذار و اثربخش بر حوزه صادرات خشکبار بگویید.

مولفه های مدیریت صحیح، شناخت صحیح بازارهای مصرفی، گرفتن تخفیف و نحوه تهیه مواد از داخل که با شرایط و وضعیت فعلی سازگار باشد؛ موثر است.

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

حامی من در ابتدا خدای من بود و توان و قدرتی که داشتم و دارم. همیشه در کارم مصمم بوده ام و به سمتی حرکت کردم که کسب درآمد برای من آزاد باشد. در حال حاضر ۳۰ نفر در کنارفعلیت من نان آور خانواده هایشان هستند و همین امر باعث آرامش من می شود.

## ■ آیا توانسته اید بین زندگی

علاقه و امکانات خود وارد این حوزه شوند. من بدون کوچکترین سرمایه ای وارد این کار شدم و مورد اعتماد و وثوق بازرگانان قرار گرفتم.

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

برای ورود به این حوزه باید سرمایه یا ارتباط اعتمادی داشته باشید. البته تعدادی از بازرگانان به خانم ها اعتماد بیشتری دارند. گاهی اوقات ۲۰ کانترینر خرما را بدون پرداخت یک ریال در قبال از ماه مبارک رمضان سفارش داده ام و بعد از ماه تسویه کرده ام. متاسفانه با شرایط فعلی مقداری از اعتمادها از بین رفته است و در حال حاضر با اعتماد نمی توان کاری را آغاز کرد. با شناخت راه، شرکت در جلسات و نمایشگاه هایی که در مورد بازرگانی برگزار می شود؛ می توان با تجار دنیا آشنا شد. همچنین علاقمندان می توانند در جلساتی که در اتاق ایران برگزار می شود؛ شرکت کنند و با بازرگانان داخلی و خارجی ارتباط مستقیم برقرار کنند.

## ■ با چه هدفی به سمت بازرگانی حرکت کردید؟

اولین هدف من درآمد زایی برای خانواده بود. شاخص بودن تجارت بین الملل و علاقه هم دلایل حرکت من به این سمت و حوزه شدند.

## ■ در طی این مسیر با چه چالش هایی رو به رو بوده اید؟

تمام مشکلات ما به دلیل دستورات خلق الساعه مسئولانی است که غیر اصولی و غیر منطقی و ناآگاهانه صادر می شود و اگر تصمیماتشان با محوریت بازرگانان که در خط مقدم اقتصاد کشور هستند، انجام شود؛ نتیجه ای قابل ستایش خواهیم داشت. تمام دستورالعمل ها و بخشنامه ها غیر کارشناسانه است.

## ■ آیا جنسیت در بوجود آمدن چالش برای شما نقش داشته است؟

در این مسیر جنسیت هیچ مشکلی برای من بوجود نیاورده است و هیچگاه مانع نبوده است. همیشه با گروه های تجاری متفاوتی چه در داخل و چه در خارج از کشور کار کرده ام و پست های حساسی هم داشته ام.

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

اگر مسئولان دستوری صادر نکنند ما



## رد شدن فریدون از اروندرود



-حسنا خوشرو-

فریدون و سپاهش در مسیر رفتن به سوی ضحاک باید از اروندرود (دجله) می‌گذشتند. وقتی که به اروندرود رسیدند فریدون به رودبانان درود فرستاد و خواهان زورق و قایق شد. رودبانان از آوردن زورق امتناع کردند و گفتند که حتی برای عبور یک پشه هم از مرز باید اجازه‌ی رسمی پادشاه (ضحاک) را داشته باشند.

چو آمد به نزدیک اروندرود فرستاد زی رودبانان درود بران رودبان گفت پیروز شاه که کشتی برفاکن هم اکنون به راه مرا با سپاهم بدان سو رسان از اینها کسی را بدین سوممان نیاورد کشتی نگهبان رود نیامد بگفت فریدون فرود چنین داد پاسخ که شاه جهان چنین گفت با من سخن در نهان که مگذار یک پشه را تا نخست جوازی بیایی و مهربی درست فریدون که این حرف رودبانان را شنید خشمگین شد و در حالی که وجودش لبریز از خشم و جنگاوری بود با اسب خود "گلرنگ" به آب

اروندرود زد. به دنبال او همه یارانش آماده شدند و در همان لحظه به سمت دریا حرکت کردند و سوار بر آن اسب‌های تیزرو تا زین اسب به درون آب رودخانه رفتند. هم آنکه میان کیانی بیست بران باره تیزتک بر نشست سرش تیز شد کینه و جنگ را به آب اندر افکند گلرنگ را بیستند یارانش یکسر کمر همیدون به دریا نهادند سر بر آن باد پایان با آفرین به آب اندرون غرقه کردند زین فریدون و سپاهش بعد از گذشتن از اروندرود به خشکی رسیدند و کینه جوی به سمت "دزهوخت کنگ" - که به زبان پهلوی همان بیت‌المقدس است - پایتخت ضحاک است می‌روند. وقتی که از دشت گذر کردند و به نزدیک شهری رسیدند که به قصد آن آمده بودند، فریدون از فاصله‌ی یک میلی نگاه کرد و کاخ ضحاک را دید که به دلیل ارتفاع بلند کاخ ضحاک و زیبایی‌اش نسبت به سایر خانه‌ها مانند سیاره‌ی مشتری در آسمان می‌درخشید و مکانی شاد و آرام به نظر می‌رسید. چو از دشت نزدیک شهر آمدند کزان شهر جوینده بهر آمدند

ز یک میل کرد آفریدون نگاه یکی کاخ دید اندر آن شهر شاد فروزنده چون مشتری بر سپهر همه جای شادی و آرام و مهر فریدون به یارانش می‌گوید کسی که قدرت داشته چنین قصر زیبا و باشکوهی را بنا کند حتما سحر و جادو هم می‌داند. پس باید برای رویارویی با او عجله کنیم و به ضحاک فرصت و مهلتی برای آماده شدن برای جنگ ندهیم. بعد از گفت این حرف با یک دستش گرز گاوسار را گرفت و با دست دیگرش افسار اسب تیزرویش را کشید و به سرعت حرکت کرد انگار آتشی بود که از زمین پیش دیدگان نگهبانان قصر ضحاک رویید. به یارانش گفت آنکه بر تیره خاک برآرد چنین برز جای از مفاک بت‌رسم همی زانکه با او جهان مگر راز دارد یکی در نهان بیاید که ما را بدین جای تنگ شتابیدن آید به روز درنگ بگفت و به گرز گران دست برد عنان باره تیزتک را سپرد تو گفتی یکی آتشتی درست که پیش نگهبان ایوان بڑست حمله‌ی فریدون به کاخ ضحاک را در شماره‌ی بعد خواهیم خواند.



## نحوه نگهداری پته



-آرامش عرفانی /

مرمتکار سوزندوزی های قدیم -

امروز می پردازیم به نکات مهم و کلیدی نگهداری از سوزن دوزی ها به خصوص سوزن دوزی های که با نخ پشم و کرک است منجمله پته .

پته به دلیل پشم بودن شال و نخ، مستعد حشرات از جمله بید است، بید بدترین دشمن پته است که در محیط های گرم و مرطوب خیلی خوب رشد می کند . لارو نوزاد بید می باشد که خسارت اصلی را به پته می زند . لارو برای رشد خود نیاز به پروتئین دارد و این پروتئین را از داخل پشم تهیه می کند، بید در داخل پشم تار هایی می تند و دالان هایی درست می کند که داخل آنها تخم گذاری می کند. و به همین شکل لارو ها تکثیر می شوند . حال

با تمام این اوصاف چه باید کرد؟ در گذشته از گیاهان طبیعی برای دور کردن بید استفاده می کردند مثل سدر، کافور، تنباکو و کلپوره که چندان کارایی مفیدی نداشتند و تا زمانی که عطر و بوی خود را داشتند، حشره را دفع می کردند. گاهی از نفتالین و صابون های معطر نیز برای این کار استفاده می کردند، که طریقه استفاده هرکدام از این مواد به این شکل می باشد که داخل کیسه های کوچک قرار داده می شود و لابه لای پته گذاشته می شود و بعد از اتمام بو مجددا مواد داخل کیسه تعویض می گردد .



**بید بدترین دشمن پته است که در محیط های گرم و مرطوب**

**خیلی خوب رشد می کند .**

البته همه ی این موارد فقط برای جلوگیری از بید خوردگی و مراقبت بیشتر است. اما به طور ۱۰۰٪ نمی توان به عمل کردشان مطمئن بود. بهترین راه نگهداری از پته و سوزن دوزی ها این است که، بعد از دوخت حتما به صورت اصولی شسته شود، در جای خنک و روشن قرار داده و نگهداری شود و از همه مهم تر هزار گاهی هوا بخورد و گاهی تکانه و در سایه پهن شود .

جدیدا اسپری ها و محلول های ضد بید وارد بازار شده که می تواند مفید واقع شود .

سعی کنید پته و سوزندوزی ها را تا نکند تا در گذر زمان از خط تا دچار فرسایش و پارگی نشوند، بهتر است لول شوند و در پارچه پنبه ای یا نخی پیچیده شوند، در کاورهای پلاستیکی قرار داده نشوند و در مقابل نور مستقیم روشنایی اتاق و خورشید قرار نگیرند.





# رهایی از سایه‌ها

## سفر در میان اختلال استرس پس از سانحه‌ها PTSD 1

نوین به درمان PTSD با شروع جلسات روان درمانی امور تازه ای را در دل امیر ایجاد کرد. روان درمانی به امیر کمک کرد تا خاطرات وحشتناک تصادف را با کمک هیپوکامپ مغزش پردازش کند و با یادگیری مهارت های مقابله ای، توانست مکانیسم های مقابله ای سالمی را برای کنار آمدن با اضطراب و افسردگی خود بیاموزد. امیر یک ماه پس از شروع درمان، تا اندازه ای تسکین یافت هر چند او همچنان گاه و بیگاه کابوس شبانه داشت اما با مهارت مقابله گری به تدریج از فلاشبک‌ها نجات یافت. او در جلسات درمانی شناختی - رفتاری (CBT) با کمک خانم کمالی الگوی فکری منفی خود را شناسایی و اصلاح کرد و یاد گرفت چگونه به رویدادهای استرس زا به روشی سالم تر و واکنش نشان دهد و تعبیر مثبتی از تجربیاتش پیدا کند. یکی دیگر از روش های موثر که در کنار روش شناختی - رفتاری برای کمک به

ناگهان نوری ضعیف در دور دست نظرش را جلب کرد و نور به تدریج روشن تر شد و به شکل یک ستاره درخشان در آسمان شب ظاهر شد. امیر، مجذوب نور شد گویی نیرویی او را به سمت ستاره می کشاند از جایش بلند شد و به سمت پنجره رفت، پنجره را باز کرد. نسیم خنکی به صورتش وزید حس گرمی و آرامشی در وجودش سرازیر شد. در آن لحظه گویی تمام غم ها و اندوه هایش از بین رفتند. او احساس امید و شادی را تجربه کرد که تا به حال آن را حس نکرده بود. نور ستاره به تدریج ضعیف شد. او به تاریکی شب نگاه کرد، اما دیگر از تاریکی نمی ترسید او دریافت که تاریکی PTSD را می توان با روشنایی امید و درمان التیام بخشید او به دنبال کمک های حرفه ای رفت و با ترکیبی از انواع روشهای روان درمانی و دارو درمانی به تدریج بر علائم PTSD خود غلبه کرد. دکتر کمالی، روان شناسی با رویکرد

**فائزه کامرانی / روانشناس و پژوهشگر اختلالات کودک و نوجوان -**  
سایه‌های گذشته‌تر بر ذهن امیر سایه افکنده بودند. کابوس های تصادف، اضطراب، افسردگی، خاطرات وحشتناک و انزوای عمیق، زندگی او را به تاریکی مطلق فرو برده بود. اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) امانش را بریده بود و او را در چنگال خود اسیر کرده بود. او هر روز خاطرات دردناک ناشی از آن سانحه تلخ را ذهن خود مرور و عواطف منفی اش را تجربه می کرد. امشب کابوس های شبانه امیر مثل همیشه به سراغش آمده بود. صحنه وحشتناک تصادف، یاد زخمی ها و مرگ عزیزانش در ذهن او مرور می شدند. امیر از خواب پرید، عرق سردی بر پیشانی اش نشسته بود. قلبش به شدت می تپید و نفس نفس می زد. او به پنجره اتاقش خیره شد و به تاریکی مطلق شب نگاه کرد.

که نقش مهمی در تنظیم خلق و خو و خواب دارد) طبق صلاحدید روانپزشک به کاهش علائمی مانند غم و اندوه، بی‌قراری و مشکلات خواب او کمک کردند.

مسیر درمان امیر کوتاه و آسان نبود. امیر بارها زمین خورد و دوباره برخاست. اما با تلاش‌های خانم کمالی و حمایت خانواده، معلم و سایر اطرافیان اضطراب امیر فروکش کرد و دریافت شجاعت او نه در غلبه بر ترس، بلکه در روبرو شدن با آن نهفته است.

امیر که زمانی از یادآوری خاطراتش وحشت داشت ثابت کرد نه تنها بر گذشته خود غلبه کرده، بلکه به مردی قوی و توانمند تبدیل شده است. او برای ثبات آرامش درونی اش دعا، پیاده روی، شنا، باغبانی، هنر، موسیقی و مدیتیشن را انتخاب کرد و تجربیات جدید به او قدرت و اعتماد به نفس دوباره بخشید و نشان داد حتی انسان در تاریک‌ترین دوران زندگی نیز می‌تواند منشأ قدرت و تحول باشند.

ضربه به قلم مو، احساس بیشتری بر افکار و احساسات خود پیدا کرد. رنگ آمیزی نقوش اسلیمی و تصاویر به امیر کمک می‌کرد تا دنیای اطراف خود را به شیوه‌های جدید ببیند و معنای جدیدی به آن بدهد. نقاشی برای امیر به پناه گاهی امن تبدیل شد. خلاقیت امیر در نقاشی شکوفا شد و از این هنر به ایفای نقش مربی راهی برای برقراری ارتباط با دیگران پیدا کرد. حمایت خانواده، معلم و دوستانش نیز نقش مهمی در بهبودی امیر ایفا نمود. نقش خانواده امیر تنها به حمایت عاطفی محدود نمی‌شد بلکه همراهی آنها در انجام وظایف روزانه، تشویق او به انجام فعالیت‌های لذت بخش و صبر و حوصله در برابر نوسانات خلقی امیر نقش ارزشمندی در بازیابی روحی او داشت. خانم کمالی برای اثر بهتر و ماندگارتر جلسات روان درمانی امیر را به روانپزشک ارجاع داد. مصرف داروهای ضد افسردگی SSRIs مهار کننده های انتخابی، باز جذب سروتونین (یک انتقال دهنده عصبی

امیر روش مواجهه‌سازی یا همان حساسیت زدایی EMDR و پردازش شناختی مجدد بود.

این روش به امیر کمک کرد تا به تدریج با محرک‌ها و موقعیت‌هایی که یادآور صحنه تصادف هستند روبرو شوند. ابتدا امیر از ایده مواجهه با ترس خود بسیار وحشت داشت اما خانم کمالی او را مطمئن کرد که در تمام مراحل از او حمایت خواهد کرد. آنها با صحبت در مورد حادثه تصادف و نوشتن در مورد افکار و احساسات امیر شروع کردند سپس از او خواست عکس‌ها و فیلم‌های متعددی از صحنه‌های تصادف را ببیند این امر برای امیر بسیار دشوار بود اما او توانست به تدریج اضطراب خود را کنترل کند و با پردازش شناختی مجدد از حادثه تصادف کنترل احساسات خود را به دست آورد. همچنین خانم کمالی از امیر خواست تا از طریق فعالیت مورد علاقه‌اش، نقاشی احساسات و خاطرات خود را که به سختی می‌شد به زبان آورد، بیان کند. امیر با هر







## مبارزه با سلاح های شیمیایی و میکروبی

استفاده از سلاح های شیمیایی در پاریس امضاگشت و ۱۸۸ کشور دنیا به عضویت آن درآمدند.

در تاریخ هشتم تیرماه ۱۳۶۶ صدام حسین با حمله شیمیایی به مناطق پرجمعیت شهر "سردشت" واقع در آذربایجان غربی توسط بمب افکن ها باعث شهید و مجروح شدن زنان و کودکان بی گناه بسیاری گردید و بازمانده ها هم هنوز به عوارض این مواد مبتلا هستند. عوارضی چون مشکلات تنفسی، سوختگی های شدید، مشکلات روحی و روانی، افسردگی و... که امکان یک زندگی عادی را از آن ها گرفت. به همین مناسبت هشتم تیرماه به نام روز مبارزه با سلاح های شیمیایی و میکروبی نامگذاری شد و انجمنی به نام "انجمن دفاع از قربانیان شیمیایی سردشت" شکل گرفت. قابل ذکر است که فقط سردشت آماج حملات شیمیایی رژیم بعث عراق نبود. شهرهای دیگری از جمله "اشنویه" در آذربایجان غربی، "حلیجه" در کردستان و همچنین مریوان هم مورد حمله شیمیایی صدام حسین قرار گرفتند. در این میان سکوت جامعه جهانی در مقابل این خشونت قابل تامل است.

استفاده از سلاح های شیمیایی در ژنو، "عراق" در طول هشت سال جنگ با ایران با نقض آن از مواد شیمیایی مختلفی مانند تابون، گاز وی ایکس و خردل و... در دفعات متعدد و بصورت وسیع علیه ایران استفاده کرد. گاز خردل گازی بود که اثراتی نظیر کوری، ناباروری، انواع سرطان و نقض عضو قبل از تولد را به همراه داشت. صدام حسین در استفاده از انواع این گازهای شیمیایی علیه غیر نظامیان ایران ساکن روستاهای مرزی از هیچ کوششی فروگذار نکرد. "آلمان" بزرگترین تولید کننده و صادر کننده این سلاح های شیمیایی به عراق بود.

بدنبال آثار و تبعات استفاده از این گاز های شیمیایی توسط عراق در جنگ هشت ساله ایران و عراق، کنوانسیون سلاح های شیمیایی cwc قانون منع تولید، گسترش، ذخیره و

### هشتم تیرماه

### به نام روز مبارزه با

### سلاح های شیمیایی و

### میکروبی نامگذاری

### شده است.

سلاح های شیمیایی و میکروبی یکی از ابزارهای جنگ است که کشورهای در حال جنگ با هدف ضربه زدن به طرف مقابل بصورت پرتاب از راه دور به منظور آسیب رساندن به سربازهای بیشتری از دشمن از آن استفاده می کردند. هرچند اعم از انسان، گیاه و جانور که با این مواد شیمیایی تماس داشتند به انواع بیماری های مربوط به مواد بکار برده شده، مبتلا می شدند.

استفاده از این سلاح های فوق العاده خطرناک برای اولین بار در جنگ جهانی اول توسط آلمان ها ساخته و بکار گرفته شد که باعث کشته و مصدوم شدن صدها هزار سرباز گردید. کشتار، بیماری ها و نقض های بوجود آمده در اثر استفاده از این مواد چنان ترس و وحشتی را در مردم ایجاد کرد که باعث شد تا بعد از جنگ جهانی اول استفاده از سلاح های شیمیایی و میکروبی توسط پروتکل ۱۹۲۵ ژنو ممنوع گردد. بسیاری از کشورهایی که این پروتکل را امضا و تصویب نمودند این حق را برای خود قائل شدند تا در برابر کشورهایی که پروتکل را امضا نکرده بودند از سلاح شیمیایی استفاده کنند.

با توجه به تصویب قانون منع





## آثار ثبت جهانی کرمان را بشناسیم

-سجاد شمس‌الدین سعید/  
راهنمای گردشگری-

استان کرمان با گستره وسیع خود میزبان آثار متنوع تاریخی و طبیعی است. آثاری که نه تنها برای اهالی استان و هموطنان ایرانی، که برای علاقمندان فرا مرزی نیز جذابیت‌های فراوان دارد. جذابیت این آثار هر ساله گردشگران داخلی و خارجی را به کرمان می‌کشاند. گاه جذابیت این آثار چنان است که شاهد حضور چندباره گردشگران برای بازدید یک جاذبه هستیم. بعضی از این آثار توسط سازمان جهانی یونسکو و به همت علاقمندان داخلی که سعی در معرفی این آثار به جهانیان داشته‌اند، به عنوان میراث جهانی بشریت به ثبت رسیده‌اند. ثبت جهانی یک اثر تاثیر زیادی در شناخته شدن آن به جهانیان دارد و اعتبار آن را نیز افزون می‌کند. اما کمتر کرمانی را سراغ داریم که بدانند استان کرمان به نسبت استان‌های دیگر بیشترین آثار ثبت جهانی را به خود اختصاص داده است. در این مقاله به مرور این آثار و نکاتی در مورد آن‌ها می‌پردازیم.

### ارگ بم

ارگ بم اولین اثر تاریخی بود که در کرمان به ثبت جهانی رسید. جالب اینجاست که این اثر دو سال بعد از زلزله سال ۸۲ به ثبت رسید که این خود حکایت از اعتبار بالای تاریخی این اثر است. به زعم برخی علاقمندان میراث فرهنگی ایران، ارگ بم در کنار تخت جمشید و میدان نقش جهان، از نمادهای اصلی و پر اهمیت تاریخی ایران است. باید بدانید که ارگ بم در کنار افق فرهنگی آن به ثبت رسیده است.

### میمند و منظر فرهنگی آن

روستای دستکند میمند و سبک و سیاق خاص زندگی مردم آن، ارزش‌های فراوانی دارد که از دید یونسکو پنهان نمانده است. این روستای صخره‌ای تاریخی و دستکند با هزاران سال دارای خصوصیات منحصر به فردی است که در دنیا بی‌همتا است و به همین سبب است که علاوه بر خود روستا، منظر فرهنگی آن نیز به ثبت رسیده است.

### باغ شاهزاده

باغ‌های ایرانی و اصالت آن تفاوت بنیادین با سبک و سیاق ساخت

باغ در نقاط دیگر جهان دارد. شیوه ساخت باغ، نحوه کاربرد و کاشت گیاهان و نحوه مدیریت آب در باغ‌های ایرانی، خاص خود آن است. زیبایی باغ‌های ایرانی چشم‌هر بیننده‌ای را مجذوب خود می‌کند. سازمان جهانی یونسکو در قالب یک پرونده ۹ باغ ایرانی را که هر یک خصوصیات ویژه خود را دارند را به عنوان میراث جهانی به ثبت رسانده است. باغ شاهزاده نیز به دلیل معماری خاص خود و البته شیوه مدیریت آب و ... یکی از ۹ باغ ایرانی ثبت شده است.

### کویر لوت

در لیست آثار ثبت جهانی یونسکو در ایران تنها دو اثر طبیعی وجود دارند. کویر لوت در سال ۲۰۱۶ میلادی اولین اثر طبیعی بود که به ثبت رسید و در سال ۲۰۱۹ جنگل‌های هیرکانی نیز در کنار آن افزوده شد. تنوع بالای پدیده‌های زمین‌شناسی در کویر لوت که شامل تپه‌های عظیم شنی، کله‌تپه‌ها و ... می‌شوند، از این منطقه یک جاذبه بکر و بی‌نظیر ساخته است که برای گردشگران به خصوص خارجی بی‌اندازه جذاب است.



## توانمندسازی بانوان

این عوامل عبارتند از: مطالعه‌ی کتاب‌ها و مجلات و مقالات آموزشی مفید و کاربردی توسعه‌ی فردی که همان رشد فرد در زمینه‌ی سبک زندگی و تفکر است.

### ورزش و تغذیه سالم

بروزرسانی دانش و اطلاعات اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی آگاهی از مسائل و شرایط جامعه یادگیری دانش جدید و مهارت‌های

مختلف

کارآفرینی و اشتغال و حضور در جامعه و...

که هر یک براساس شناخت فرد از توانایی‌ها و شرایط جسمی و استعداد‌های او قابل حصول و دست‌یابی است.

در شماره‌ی بعد، در خدمت شما خواهیم بود با موضوع ویژگی‌های زنان موفق و شاد.

باتشکر از نگاه شما

از سوی دیگر چون مسئولیت سبک زندگی و توسعه‌ی فردی و حفظ سلامت جسمی، روحی و روانی بر عهده‌ی خود فرد است و انتخاب‌های او مسیر زندگی‌اش را مشخص می‌کند، عوامل زیر نقش مهم‌تری را در جهت ارتقای زنان در خانواده و پس از آن در جامعه، ایفا می‌کند.



**توانمندسازی زنان  
فرآیندی است که طی  
آن زنان برای غلبه بر  
موانع پیشرفت‌شان  
فعالیت‌هایی را انجام  
می‌دهند که باعث  
تسلط آنان، بر تعیین  
سرنوشت‌شان می‌شود.**

### -الهام محمدی-

همانطور که در شماره‌ی قبل، اشاره شد، در کل فرآیند توانمندسازی زنان باید به گونه‌ای باشد که زنان بتوانند با حفظ سلامت روحی و جسمی خود باعث افزایش و بهبود سلامت فرزندان و خانواده شوند. توانمندسازی زنان فرآیندی است که طی آن زنان برای غلبه بر موانع پیشرفت‌شان فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند که باعث تسلط آنان، بر تعیین سرنوشت‌شان می‌شود. نباید فراموش کرد که تأمین و ارتقاء سلامت زنان نیاز به توجه جدی به سلامت و حقوق زنان دارد. یاد آور می‌شویم که نقش مردان در ارتقاء سلامت زنان از اهمیت خاص و چشم‌گیری برخوردار است و مردان می‌بایست زنان را درک کرده و به صحبت‌های زنان گوش دهند و از قطع گفتار آن‌ها خودداری کرده و هرگز آن‌ها را با دیگران مقایسه نکنند.





## نگاهی به جایگاه زن در جامعه

-دکتر سارا سلاجقه-

زنان در جامعه ما تحت ظلم‌ها و مشکلات فراوانی قرار دارند به طوری که همه مردها حتی آن‌ها که حقیقت را انکار نمی‌کنند به آن اذعان دارند. خانم‌هایی هستند که مردانشان به شدت آزار و اذیتشان می‌کنند و آن‌ها یا به خفت و اندوه زندگی خود را ادامه می‌دهند یا نمی‌توانند در نهایت از همسرشان جدا شوند البته اگرهم جدا شوند از حقوقی که برای آن‌ها تعیین شده است بهره‌مند نمی‌شوند و این چیست؟ آیا خداوند چنین کرده است؟ خداوندی که بر خود مهربانی را واجب کرده است (آیه ۵۴ انعام) و به عدل و احسان دستور داده است! (نحل آیه ۹۰).

من به عنوان یک زن و حقوقدان و پزشک برخورد واجب دیده‌ام حقایقی را که نیاز به بازبینی در قانون اساسی و حقوق مدنی جامعه ما دارد بیان کنم و مستنداتی از آیات مبارکه از ارزش زن و حقوق زن و نمونه‌هایی از حقوق زن در جهان و بر اساس عقل انسان ارائه دهم، تا حقوقی که سال‌هاست زنان در انتظار آن هستند و در بعضی کشورها محقق شده است بازگو کنم. خداوند چون انسان را خلق کرد برای تمایز و شناختن انسان‌ها از هم تفاوت‌هایی قرار داد تا آن‌ها همدیگر

را بشناسند.

لیکن معیار برتری نزد خود را دور از جنسیت و قبیله، تقوی و ترس از خود و عمل صالح قرار داد.

الحجرات

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

مردم! ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم؛ اما به ملت‌ها و نژادهای مختلفی تقسیم‌تان کردیم تا همدیگر را بشناسید. این‌ها که ملاک برتری نیست؛ بلکه بارزترین شما از نظر خدا بانقواترین شماست؛ زیرا خدا دانای آگاه است. (۱۳)

او برای تقسیم کار و بهره‌مندی همه افراد استعداد‌های مختلفی بین انسان‌ها قرار داد تا هرکس قسمتی از نیازهای جامعه انسانی را بر طرف کند.

تفاوت‌هایی که خداوند در جامعه قرار داد چند علت دارد :

۱. شناختن افراد از هم. اگر تمامی افراد شبیه به هم بودند شناختن افراد از هم ممکن نبود. تفاوت زن و مرد بودن جهت تقسیم‌های سلولی حین تولید مثل ضروری است. حداقل نصف زن هر فرد از مادر و تقریباً نصف آن از پدر به ارث می

رسد. حتی کروموزوم x که از مادر به پسر می‌رسد زن‌های بیشتری را به نسبت به پدر، به پسر می‌رساند. زیرا کروموزوم y که از پدر به پسر می‌رسد بسیار کوچک است. در مورد دختر یک کروموزوم X از پدر و یکی از مادر دریافت می‌کند که تقریباً برابر است. در حالی که تمامی ژنوم در تخمک (اندام میتوکندری) از مادر به فرزندان می‌رسد.

۲. براساس علم ژنتیک ترکیب بعضی ژن‌ها صفات متفاوتی ایجاد می‌کند که جهت تناسب با تغییرات ایجاد شده برحسب زمان لازم است. به طور مثال ترکیب رنگ‌های مختلف رنگ‌های جدیدی ایجاد می‌کند که ممکن است قبل‌تر وجود نداشته است. سفید یا سیاه بودن افراد برتری نیست تغییرات ژنتیکی است که در شرایط خاص منجر به بقا انسان می‌شود.

۳. تمایز لازمه جامعه نوین است جامعه‌ای که زن و مرد نقش‌هایی را دارند. آن‌ها اشتراک و تمایز دارند. تمایز منجر به تسریع و اختصاصی شدن و افزایش کیفیت خدمات می‌شود. استعداد‌های مختلف افراد منجر به بهره‌وری افراد از خدمات متقابل هم‌شود (زخرف آیه ۳۲). زن و مرد بودن جهت تولید مثل لازم است.





## سقف شیشه‌ای شکستنی است سهم اندک زنان در جایگاه‌های مدیریتی

-اسما محمودی-

به گزارش زن و اجتماع، در دهه‌های اخیر، مساله حضور زنان در جایگاه‌های مدیریتی به یکی از مباحث مهم و چالش‌برانگیز در حوزه‌های اجتماعی و اقتصادی تبدیل شده است.

تلاش‌ها برای بهبود شرایط زنان در عرصه‌های مدیریتی همچنان ادامه دارد و این روند نشان‌دهنده تغییری مثبت در نگرش جوامع به نقش و توانایی‌های زنان است.

با این حال علی‌رغم اقدامات انجام شده در این زمینه، زنان همچنان به عنوان قشری که نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و در زمینه تحصیلات عالی جمعیت قابل توجهی را شامل می‌شوند اما در بحث اشتغال و جایگاه‌های مدیریتی فاصله معناداری با مردان دارند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که جمعیت زنان شاغل در ایران بسیار پایین‌تر از جمعیت مردان شاغل است. همچنین تعداد زنان بیکار از مردان بیکار بیشتر است این در حالیست که تعداد زنان تحصیلکرده دانشگاهی بیشتر از مردان است.

زنان در محیط‌های کاری نقش‌های متعددی را بر عهده دارند و توانسته‌اند با بهره‌گیری از مهارت‌های مدیریتی و ارتباطی خود، تأثیر قابل توجهی بر بهره‌وری و فرهنگ سازمانی بگذارند. تحقیقات نشان داده است که حضور زنان در مدیریت، تنوع فکری و رویکردهای نوآورانه را افزایش می‌دهد که این

امر به بهبود عملکرد سازمانی منجر می‌شود. در ایران با توجه به اهمیت موضوع در برنامه ششم توسعه حضور ۳۰ درصدی زنان در پست‌های مدیریتی لحاظ شده که تاکنون ۲۵ درصد آن محقق شده و بدیهی است که باید کار در این حوزه با جدیت بیشتری انجام شود.

این در حالیست که انسیه خزعلی معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور اعلام کرده که در حال حاضر ۲۵ درصد از مدیران کشور را بانوان تشکیل می‌دهند، او اما معتقد است که سهم مدیریتی زنان باید به ۵۰ درصد برسد و در این خصوص از ادارات و دستگاه‌های اجرایی خواسته تا به کارگیری زنان در پست‌های مدیریتی را به صورت جدی عملیاتی کنند.

البته طبق پژوهش سال ۲۰۲۱ که در خصوص نقش مدیریتی زنان در سراسر جهان انجام شده و نتایج آن در فوریه ۲۰۲۳ در پلتفرم جهانی استاتیستا منتشر شد، بالاترین نرخ مدیریت زنان با ۵۷ درصد مربوط به اردن و سپس سنت لوسیا و فیلیپین با نرخ ۵۰ درصدی است.

در این زمینه کمترین نرخ مدیریت زنان با رقمی کمتر از ۶ درصد به پاکستان اختصاص دارد. همچنین بر اساس این پژوهش نرخ مشارکت زنان در پست‌های مدیریتی ترکیه ۱۹، عراق ۱۵ درصد، عربستان سعودی ۱۶ درصد و قطر ۱۴ درصد است.

### چالش‌ها و موانع

زنان همچنان با چالش‌های

متعددی در راه دستیابی به موقعیت‌های مدیریتی مواجه هستند. در این خصوص با اصطلاحی تحت

عنوان «سقف شیشه‌ای» مواجه هستیم که در مواقع موانع نامرئی را شامل می‌شود که بر سر راه ارتقا و پیشرفت زنان قرار دارد.

از جمله این چالش‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. کلیشه‌های جنسیتی: تصورات نادرست درباره توانایی‌های زنان در رهبری همچنان وجود دارد. این کلیشه‌ها می‌تواند باعث

شود که زنان در محیط‌های کاری به‌طور جدی مورد ارزیابی قرار نگیرند.

۲. عدم توازن کار و زندگی: زنان اغلب با فشارهای بیشتری برای مدیریت همزمان مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی مواجه هستند. این فشارها می‌تواند بر ارتقای شغلی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد.

۳. شبکه‌سازی و حمایت‌گری: مردان اغلب از شبکه‌های قوی‌تری در محیط‌های کاری برخوردارند که می‌تواند به تسریع پیشرفت شغلی آنان کمک کند. زنان برای رقابت در این زمینه نیازمند تقویت شبکه‌های حرفه‌ای خود هستند.

### سیاست‌های حمایتی و ابتکارات

برای افزایش مشارکت زنان در مدیریت، بسیاری از کشورها و سازمان‌ها، سیاست‌های حمایتی متعددی را به کار گرفته‌اند. برخی از این سیاست‌ها عبارتند از:

- اعطای مرخصی زایمان و حمایت از والدین: تسهیل بازگشت به کار پس از زایمان و فراهم‌سازی شرایطی برای تعادل کار و زندگی.

- برنامه‌های توانمندسازی و آموزش: ارائه دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های توسعه رهبری به منظور ارتقای مهارت‌های مدیریتی زنان.

- سهمیه‌بندی جنسیتی در هیئت مدیره‌ها: تعیین سهمیه برای حضور زنان در سطوح بالای مدیریتی به‌عنوان راهکاری کوتاه‌مدت برای افزایش تنوع.

تلاش‌ها برای بهبود وضعیت زنان در جایگاه‌های مدیریتی نتایج مثبتی به همراه داشته است. حضور زنان در مدیریت نه تنها به افزایش بهره‌وری و ارتقای فرهنگ سازمانی کمک می‌کند، بلکه به تحقق عدالت جنسیتی و ایجاد الگوهای مثبت برای نسل‌های آینده نیز منجر می‌شود.

هرچند که موانع و چالش‌های بسیاری در مسیر دستیابی زنان به جایگاه‌های مدیریتی وجود دارد، اما با تدوین و اجرای سیاست‌های حمایتی مناسب و افزایش آگاهی عمومی، می‌توان به بهبود شرایط موجود امیدوار بود.

افزایش مشارکت زنان در عرصه‌های مدیریتی نه تنها به توسعه فردی و حرفه‌ای آنان کمک می‌کند، بلکه به پیشرفت جامعه و ارتقای سطح رفاه عمومی نیز منجر می‌شود. به همین دلیل، تلاش برای دستیابی به تعادل جنسیتی در مدیریت باید به‌عنوان اولویتی جهانی ادامه یابد.