



شماره دوم پاییز ۱۴۰۴

فروز

صاحب امتیاز:

جامعه اسلامی دانشجویان علوم پزشکی همدان

مدیر مسئول:

سارا فتاحی

سر دبیر:

فاطمه قمری

گروه تحریریه:

سعیده بهمنیان، سوگند ترابی، آتنا جلیلیان، کوثر خزایی،

دلارام دارایی، رعنا رستمی، فاطمه رسولی، فاطمه ریحانی، مریم

صادقی، سارا فتاحی، فاطمه قمری، ستایش کوخا، نازنین زهرا

مصطفوی

گروه ویراستاری:

دلارام دارایی، طیبہ شریفی

طراحی:

میترا زهره وند



فهرست

- ۱.....سخن سر دبیر
- ۲.....قلب تپنده جامعه
- ۴.....سخن آسمانی
- ۶.....زندگی
- ۷.....زنی که برای ایران جنگید
- ۹.....نسخه هایی روی پاکت آجیل
- ۱۲.....نخستین بانوی وزیر
- ۱۵.....مصاحبه با خانم دکتر هما نادری فر
- ۲۰.....حق انتخاب، حق زندگی
- ۲۲.....ویروس قدیمی ذهنی در جامعه امروز
- ۲۶.....من هم مهمم
- ۲۹.....تاثیر تغذیه بر سلامت پوست و مو
- ۳۱.....شب یلدا
- ۳۳.....معرفی کتاب
- ۳۴.....۲۴ ماه حمایت برای نسل جدید
- ۳۵.....سخن پایانی

سخن سردبیر

سلام من رو از شماره دوم نشریه فروغ پذیرا باشید. تو جامعه‌ای که این روزها زندگی می‌کنیم، از قضاوت کردن دیگران ترسی نداریم و بارها هم خودمون مورد قضاوت قرار می‌گیریم. این عمل در مورد خانم‌ها و دخترها بیشتر هست و اون‌ها بیشتر در معرض آسیب قضاوت هستن. شاید همیشه قضاوت منفی باعث آسیب زدن به خانم‌ها نشه اما باید بدونیم که قضاوت‌های مثبت هم میتونن آسیب‌زا باشن.

ما با قدم‌های کوچیکی که در هر شماره برمی‌داریم، امیدواریم که طرز نگاه هرکدوم از ما به اطرافیان و مخصوصا دختران تغییر کنه.

در حقیقت هدف ما تو "فروغ"، آگاه‌سازییه که این روند از دانشگاه و دانشجوها شروع میشه و میتونه فراگیر بشه، در متن جامعه جریان پیدا کنه و به فرهنگ‌سازی منجر بشه؛ آگاهی به اینکه خانم‌ها هم مثل آقایون حقوق و اراده و ایده‌هایی دارن و قرار نیست خودشون رو تماشاچی زمین بازی بینن و میتونن خودشون نقش آفرین اصلی باشن.

روز زن و مادر بهونه خوبیه برای کادو دادن ولی همچنین فرصت مناسبی میتونه باشه تا بیشتر به جایگاه خانم‌ها و مادرها و دخترامون احترام گذاشته بشه و حتی خودمون هم به درک و شناخت بهتری از خودمون برسیم.

تو این شب‌های طولانی پاییزی حتما حتما تلاش کن که نشریه رو بخونی و بگی که کدوم قسمت‌هاش برات دلنشین‌تر و مفیدتر بود. منتظریم!

شب یلدا رو پیشاپیش و روز دانشجو رو با تاخیر از طرف خودم و تیم نشریه فروغ بهتون تبریک میگم.



قلب تپنده جامعه

مملکت را پیش از نابودی کاملش باید خواند.

اما شباهت‌ها فقط در کوچ و جابجایی خلاصه نمی‌شود. داستان‌های مردم ایل را که می‌خوانی، متوجه می‌شوی آنها مردمانی کنشگر بوده‌اند و دست غیرتمندشان در بسیاری از بحران‌های تاریخی یاری‌بخش این آب و خاک بوده است؛ درست مانند دانشجویان که هر زمان فضای جامعه آلوده شده، هوشمندان گردوغبار از آن زدوده و در بزنگاه‌های مهم، قلب تپنده حرکت‌های اجتماعی و فرهنگی بوده‌اند... این پیوند همچنان ادامه دارد.

امروز دستاوردهای صنعتی، مدیریتی، پزشکی، فناورانه و حتی فرهنگی، در گرو داستان علم‌محور دانشجویانی است که بی‌وقفه می‌خوانند، می‌پرسند، نقد می‌کنند و می‌سازند. اگر چرخ صنعت می‌چرخد، اگر جامعه مسیر توسعه را گم نمی‌کند، اگر امید در تاریک‌ترین روزها زنده می‌ماند، بخشی از آن به‌خاطر همین کوچندگان بی‌خیمه‌ای

بگذارید یک سوال از شما بپرسم. وقتی کلمه عشایر را می‌شنوید، چه مفاهیمی در ذهنتان نقش می‌بندند؟ کوچ کردن؟ شجاعت؟ غیرت؟ از کودکی هرگاه واژه عشایر را می‌شنیدیم، احتمالاً در ادامه از کوچ کردن‌های فصلی، شجاعت و غیرت سخن به میان می‌آمد. به راستی که مردمان عشایر کوچنده‌هایی وطن‌دوست هستند؛ گویی میراث خونی آنها شجاعت و شهامت است.

اما چرا از عشایر گفتم؟ من فکر میکنم قشر دانشجوی جامعه تفاوت چندانی با این مردمان ندارند. اگرچه بسیاری از دانشجویان برای یادگیری مباحث روز علمی، از خانه و کاشانه خود کنده و به شهری دیگر رفته‌اند اما مهمتر از آن این است که دانشجو تنها قشری در جامعه است که به‌طور مداوم در خطوط کتاب‌های علمی و خلاقیت‌های جدید در حال سفر و کوچ کردن است. به نظر من اگر دانشجو در جامعه نباشد یا کم باشد، فاتحه آن

است که نامشان «دانشجو» است؛ کسانی که با فکر و قلم، راه‌های تازه‌ای برای آینده این سرزمین باز می‌کنند.

مردمانی که معادن طلا و نفت دارند خوشبخت‌اند، اما مردمانی که قشر فرهیخته و دانشجوی آنها کنشگر باشد خوشبخت‌ترند.

حال با همه این تفاسیر شما بگویید که آیا اگر در جامعه‌ای دانشجو نباشد یا کم باشد، چه بر سر آن جامعه خواهد آمد؟

اجازه بدهید یک جامعه‌ای را برایتان به تصویر بکشم و سپس باهم دیگر آن را نقد کنیم. جامعه‌ای را تصور کنید که مردمانش ضریب هوشی و خلاقیت بالایی دارند. در کنار آن دانشگاه‌های علمی معتبر، استادان توانمند و دلسوز و به طور کلی ظرفیت علمی مثال‌زدنی دارد؛ اما دانشجویهای فارغ‌التحصیل شده نه از روی بی‌علاقگی بلکه به سبب کمبود فرصت و امنیت شغلی و کمبود بستر رشد و شکوفایی کوله بار سفر بسته و به هجرت روی می‌آورند.

مهاجرت می‌کنند نه از برای فرار از وطن خویش بلکه برای یافتن یک فرصت احتمالی در جایی دیگر.

حال جامعه‌ای داریم پر از نام نخبگان مهاجر. انگار که جامعه بدون دانشجو و نخبه تهی است. تهی از هویت، تهی از صنعت، تهی از مدیریت کارآمد، تهی از علم و برنامه‌ای برای آینده.

جامعه‌ای که سال‌ها برای تربیت این جوانان هزینه کرده، درست در لحظه‌ای که باید از ثمره‌شان بهره‌مند شود، آنان را از دست می‌دهد.

این یعنی خروج سرمایه‌ای که نه با پول، نه با نفت و نه با طلا قابل جبران نیست؛ یعنی جامعه‌ای که می‌کارد اما برداشتی ندارد.

مهاجرت دانشجو مهاجرت یک فرد نیست. بلکه مهاجرت علم، امید و آینده است و جامعه‌ای که این سه عنصر را نداشته باشد، هرچقدر هم غنی از نفت و طلا و دیگر منابع ارزشمند باشد، باز فقیر است؛ چرا که قدرت مدیریت صحیح این منابع را ندارد.

اما مایلیم به حقیقتی تلخ نیز اشاره کنم. در میان انسان‌های شایسته و دلسوز، کسانی هستند که با کنشگری و پویایی دانشجو سر سازگاری ندارند. آنها که نمی‌خواهند صدای نیازها را بشنوند؛ از فکرهای نو بیزار و از تغییرهای سازنده گریزانند. گویی به دنبال تایید یک سکوت می‌گردند.

غافل از اینکه سکوت را تنها در گورستان‌ها میتوان یافت. سکوت و ثبات گورستان‌ها بی نظیر است. اما اینجا دنیای زنده هاست؛ دنیایی که همواره با نقد و تغییر همراه بوده است. در پایان امیدوارم همچون کوچ‌های فصلی ایل، فصل سرد کوچ نخبگان نیز به سر آید و این سرزمین بر شانه نخبگان خویش قد بکشد.



فاطمه (س) خلاصه وجود پیامبر (ص) نسیم آرام بخش پدر،
کوثر قرآن، سرور بانوان جهان، ریحانه بهشتی، یادگار
خدایچه، همسر علی و مادر حسن و حسین بود.



پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله
می فرمایند:

«من احب فاطمه ابنتی فهو فی
الجنة معی ومن ابغضها فهو فی
النار؛ هر کس فاطمه علیها
السلام دخترم را دوست بدارد،
در بهشت با من است، و هر کس
با او دشمنی ورزد، در آتش
(دوزخ) است.»

زندگی چشمک آن دور ستاره
در حیات آسمان
زندگی جوهر آدمی ست در دور
زمان
زندگی خودکار کنار تاقچه است
زندگی گرمی چای تازه است در فنجان
زندگی طعم غذای دلپذیر در دهان
زندگی سردی آب حوض در تابستان

زندگی بخار دیگ شلغم است در پاییز
زندگی کاسه دوغ از گل پر لبریز
زندگی پند پیران گیسو سپید
زندگی اندک شنیدن های ولیکن مفید

زندگی گرمی دستان تو در دستانم
زندگی یعنی که من یک انسانم
زندگی نعمت عشق تو در این هستی است
زندگی لمس نفس های تو در یک قدمی است



زنی که برای ایران جنگید

سلام عرض می‌کنم خدمت تمام مخاطبان و همراهان خوب و دوست‌داشتنی مجله‌ی فروغ.

در این قسمت از مجله، مشابه شماره قبلی، به داستان زندگی یکی از مفاخر تاریخ ایران، که از زنان تاثیرگذار در دوران قاجاریه هستند، می‌پردازیم تا از تاثیر زنان غافل نشویم.

این فرد کسی نیست جز بی‌بی مریم بختیاری که متولد سال ۱۲۵۳ هجری شمسی در منطقه بختیاری خوزستان هستند، ایشان یکی از نویسندگان و فعالان انقلاب مشروطه بودند.

خانواده بی‌بی مریم، از بانفوذترین خاندان‌های ایرانی و از منصبداران دوران قاجاریه بودند و بزرگ‌شدن و پرورش یافتن بی‌بی مریم در خانواده‌ای با این پیشینه سبب شد که ایشان از زنان روشنفکر زمان خود باشند و به ارزش‌های بانوان توجه ویژه‌ای داشته باشند. بی‌بی مریم همچنین از پیشگامان مطالبات حقوق زنان و از مدافعان ملی ایران زمین در طول جنگ جهانی دوم بود. به علاوه اینکه از زنان باسواد عصر خود به شمار می‌رفت و حوادث عصر خود را به قلم در می‌آورد. او همچنین به علوم و فنون نظامی و لشکرکاری تسلط داشت که این مهارت‌ها را از پدر و برادران خویش آموخته بود و توانست از آموخته‌های خود برای پیشرفت کشور و وقایع مهمی بهره‌برد.

این بانوی باوقار ایرانی در انقلاب مشروطه حضوری فعال و موثر داشت و در هنگام وقوع جریانات مشروطه به دفاع از آزادی خواهان برخاست و قد علم کرد. بی‌بی مریم در آن التهابات و شرایط آشفته انقلاب مشروطه که بسیاری از مردم به دلیل ترس از خشم محمدعلی شاه در صد سوراخ قایم شده بودند، به بسیاری از آزادی خواهان مشروطه در خانه خود پناه داد. به طوری که از محمد ابراهیم باستانی پاریزی، از مورخان معاصر، در این باره نقل شده است که: در این کوهستان زنی می‌زیسته که برابر ۱۰۰ مرد، در سرنوشت تاریخ معاصر ایران دخیل بوده است. منظورم بی‌بی مریم بختیاری است، که وقتی در جنگ بین‌الملل اول، ایرانیان وطن‌خواه ابتدا از اولتیماتوم روس و بعد از هجوم انگلیسی‌ها، ناچار به مهاجرت و آواره کوهستان شدند، این زن نامدار، تمام آنان را پناه داد.

بی‌بی مریم در جریان فتح تهران نیز بسیار مثمر ثمر واقع شد و یکی از مشوقان اصلی سردار اسعد بختیاری که از پیشروان فتح تهران و احیای مشروطیت بود، برشمرده می‌شد.

بی بی مریم، با سخنرانی های مهیج برای مردم و تلگراف به سران ایل بختیاری، باعث تشویق آن ها به مبارزه با استبداد صغیر محمدعلی شاه قاجار شد که در واقع نشان دهنده نقش ضد استعماری و ضد استبدادی در اجتماع آن زمان و تاثیر گذاری عمیق او بر مردم ایل بختیاری بود. بی بی مریم پیش از فتح تهران مخفیانه وارد تهران شد و در سنگربندی بر بام خانه ای در مجاورت میدان بهارستان، مشارکت کرد و با قزاق های طرفدار محمدعلی شاه در حالی که خودش شخصاً تفنگ بر دست داشت و مسلح بود، شجاعانه و دلیرانه جنگید و بار دیگر در تاریخ ایران نقش شجاعت زنان ایرانی را پررنگ کرد. این امر، موجب محبوبیت وافر و روزافزون او در ایل بختیاری و بین آزادی خواهان مشروطه شد، به صورتی که به ایشان لقب "سرداری" را اعطا کردند.

مریم بختیاری سرانجام در سال ۱۳۱۶ هجری شمسی، سه سال پس از اعدام پسرش علی مردان خان به دستور رضاشاه، در شهر اصفهان دارفانی را وداع گفت و در تکیه ی بختیاری ها به خاک سپرده شد؛ اما نقش بی بی مریم و رشادت های او در تاریخ ایران فراموش نشدنی و انکارناپذیر است. بی بی مریم این چراغ را در دل ما روشن می کند که فارغ از اینکه در چه زمان، جغرافیا و فرهنگی زندگی می کنیم، شجاعت و بی باکی را در دفاع از کشور، خاک، میهن و ارزش هایمان فراموش نکنیم و برای پیشرفت کشورمان از هیچ تلاشی دریغ نکنیم و به اندازه خودمان نقش ایفا کنیم.

بی بی مریم نمایانگر این موضوع است که فارغ از جنسیت، هر فرد می تواند نقش آفرینی هایی شگرف در دل تاریخ ایفا کند، به طوری که نامش در تاریخ به نیکی ماندگار شود، فقط کافی است بخواهد و تلاش کند و شجاعت را به عنوان یک برگ برنده در دستور کار خود قرار دهد. این ویژگی ها سبب می شود که شما از پیشگامان زمان خود باشید مانند بی بی مریم.



نسخه هایی روی پاکت آجیل

ادبیات فارسی و انگلیسی را از پدرش و زبان آلمانی، پیانو و هنر نقاشی را از مادرش فراگرفت. دوران ابتدایی را در دارالفنون و مدرسه آلیانس تهران به پایان رساند و به زبان فرانسوی نیز مسلط شد.

پس از اخذ دیپلم با رتبه اول و دریافت بورسیه تحصیلی برای تحصیل در رشته پرستاری، به اروپا اعزام شد. سفر ایران‌دخت همزمان با جنگ جهانی دوم بود و همراه مادرش در آلمان ساکن شد. با آغاز تحصیل، به‌طور شبانه روزی در بیمارستان نیز به کار پرداخت و رشته پرستاری را به پایان رساند.

در این زمان پیشرفت قابل توجهی در برنامه‌های آینده خود نمی‌دید. اوضاع دشوار جنگ وضعیتی را ایجاد کرده بود که ناچار شد به اتفاق برادرش از آلمان به اتریش که در آن زمان کشوری امن‌تر بود، برود. به هر حال صحنه هولناک جنگ، اثرات بدی در روحیه‌اش گذاشت. زمانی که چند هواپیما باهم شهر را بمباران می‌کردند، موقع خروج از پناهگاه‌ها جزو ویرانی منازل و خرابی ساختمان‌ها و کشتار مردم چیزی مشاهده نمی‌کرد!

در آن شرایط بسیار دشوار که فاصله مرگ و زندگی را از مو باریک‌تر می‌کرد، رشته تحصیلی‌اش را به تأثیر تغییر داد و به دنیای بازیگری وارد شد

در تاریخ هر سرزمینی، انسان‌هایی هستند که فراتر از نقش‌های معمول، ردپایی از نیکی، دانایی و خدمت برجای می‌گذارند. آنان نه‌تنها در عرصه‌های علمی و تخصصی می‌درخشند، بلکه با قلبی سرشار از مهر، چراغ راه دیگران می‌شوند و نامشان با خاطره امید و انسان‌دوستی گره می‌خورد و حضورشان، مرهمی است بر زخم‌های جامعه.

دکتر ایران‌دخت میرهادی از جمله همین چهره‌های ماندگار است؛ زنی فرهیخته، نیک‌اندیش و پرتلاش که عمر خود را وقف خدمت به مردم و اعتلای دانش کرد. در این بخش، نگاهی خواهیم داشت به زندگی و میراث ارزشمند این بانوی بزرگ.

در نیمه فروردین ماه ۱۲۹۹ در خانواده‌ای با فرهنگ در تهران به دنیا آمد. پدرش فضل‌الله میرهادی مهندس مکانیک بود و از بدو تاسیس راه‌آهن در آنجا به کار مشغول شد. وی یکی از افرادی بود که در ساخت پل ورسک نظارت داشت.

مادرش گرتا دیتريش، طراح آلمانی در هنرهای تجسمی بود. ایران‌دخت زیر نظر مستقیم پدر و مادرش رشد کرد و تربیت شد.

و از این موقعیت بسیار خرسند بود. او
تأثر را با موفقیت به پایان رساند.
و با مردی اتریشی به نام فردیناند
گرانر ازدواج کرد. وی در شرق
شناسی، نقاشی و طراحی استاد بود و
تحصیلاتش را در لندن گذرانده بود.
ایراندخت با تشویق شوهرش به تکمیل
رشته پزشکی پرداخت. در آن زمان
شوهر هنرمندش به جبهه اعزام شد و
به مدت دو سال مفقودالاثر بود.
ایراندخت تحت پوشش و حمایت برادر
خود قرار گرفت. در این زمان فرزندش
را به علت حوادث جنگ و شیوع بیماری
از دست داد. در چنین محیط پرتلاطمی
با پیگیری و تلاش بی وقفه، تحصیلات
پزشکی را به پایان رساند و پس از
هشت سال تلاش، موفق به اخذ مدرک
پزشکی گردید. او در سال ۱۳۲۵ همراه
همسرش به ایران بازگشت و دارای
شماره نظام پزشکی ۹۵۶۰ شد.
بیمارستان آمریکایی‌ها در همدان
(اکباتان فعلی) به سرپرستی دکتر
رایس، از خانم دکتر و شوهرش که به
تاریخ ایران و شهرهای قدیمی علاقه
داشت، دعوت به کار کرد و بدین
ترتیب، ایراندخت در بیمارستان
مشغول کار شد.
دکتر میرهادی عاشق کارش بود و خود
را وقف بیمارستان کرد؛ همچنین
همسرش نیز تحت تأثیر فرهنگ ایران
بود و قدمت همدان، بازارها، درشکه‌ها،

خانه‌های قدیمی و طبیعت صحرائش
موجب شد تا با بوم نقاشی و وسایلش
در باغ‌های عباس‌آباد و دیگر دره‌ها به
خلق آثار زیبایی پردازد؛ به‌طوری‌که
هم‌اکنون ۹ اثر از آثار نقاشی وی در
هتل بوعلی همدان موجود است.
او پس از ۱۵ سال زندگی با گرانر و
داشتن پنج فرزند از وی جدا شد؛ زیرا
شوهرش احساس غربت می‌کرد و این
حس روی زندگی مشترکشان تأثیر
منفی زیادی می‌گذاشت. بعد از این
جدایی مادر خانم دکتر، سرپرستی بچه
های او را در تهران برعهده گرفت.
دکتر میرهادی تصمیم گرفت مطب
مستقلی داشته باشد؛ پس در میدان
امام فعلی، زیر یکی از قبه‌ها، مطبی
تاسیس کرد و در مطب خود با
دستگاه‌های مدرن آن زمان مثل
عکس‌برداری و برق‌گذاری برای
مداوای کچلی کاری بسیار جالب و
پرونیق آغاز کرد!
او پس از مدتی با ایرج اوانسیان آشنا
شد و با وی ازدواج کرد؛ اما این وصلت
هم بعد از ۱۱ سال با فوت ایرج به
پایان رسید.
دکتر میرهادی عاشقی بود که زندگی را
با تمام ابعادش به خوبی لمس می‌کرد؛
همچنین بی‌توجه به تمامی ظواهر
زندگی، ساده پوش بود و به گفته
قدیمی‌ترها، او نسخه‌های خود را روی
پاکت آجیل، قوطی سیگار و پاره کاغذها

سپرده شد.

نمایش‌های آی باکلا آی بی کلا، آدم و حوا، مستاجر، ننه مومیائی، لونه شغال، خانه بارانی، پهلوان اکبر می‌میرد، مردی روی بالکن، دو جلاد، جعفرخان از فرنگ آمده، بلبل سرگشته و... از جمله آثار وی هستند. کتاب‌های غول و عروسک، هدیه، ترانه‌های ساده، پائیزان، بهارک، زنبق آبی و عنکبوت سیاه آثاری هستند که از خانم دکتر میرهادی برجای مانده‌اند.

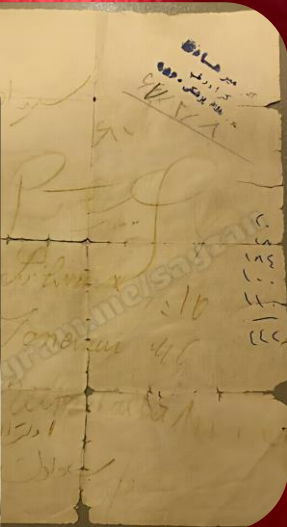
می‌نوشت؛ به طوری که تمام داروخانه‌های همدان نسخه‌های خاص دکتر میرهادی را می‌شناختند!

وی علاقه وافری داشت که به بیماران و نیازمندان رسیدگی کند، در نجات جان زنان زائو و نوزادان بسیار تلاش کرده و از آنها که بی‌بضاعت بودند، پولی دریافت نمی‌کرد. ایران‌دخت علاوه بر فرزندان خود، کودکانی را به فرزندپذیرگی قبول کرد و هر کدام را همچون بچه‌هایش به سروسامان رساند؛ همچنین به نوشتن و سرودن شعر پرداخت و در نوشته‌هایش از مردم و طبیعت سخن می‌گفت. یکی از کارهای جالبش نوشتن قرآن با خط خود با ترجمه فارسی بود. این پزشک دلسوز و مردمی تا آخرین لحظات عمر پربهرکتش، هیچگاه از خدمت به مردم محروم و مداوای آنها غفلت نورزید و در این راه حتی خود را فراموش کرده بود و زیبایی زندگی را در خدمت خلق خدا، به‌ویژه مداوای محرومان در هر ساعت از شبانه روز می‌دید. این روش ساده زیستی و خدمت به هم‌نوع آنچنان در اذهان مردم همدان جای گرفت که هنوز هم بعد از سال‌ها نامش را به نیکی می‌برند و در محافل از ایشان یاد می‌کنند.

عمر این زن فهیم، هنرمند و دلسوز در روز ۱۳ شهریور ۱۳۶۸ به پایان رسید و بنا به وصیت خودش در باغ بهشت همدان و کنار همان مردم به خاکش



نسخه دکتر میرهادی



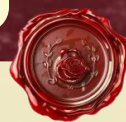
ایران‌دخت میرهادی



نخستین بانوی وزیر



حمایت از مستضعفان یکی از اصلی‌ترین شعارهای انقلاب اسلامی ایران بود، وحید دستجردی به عنوان یک پزشک انقلابی با عشق و علاقه خاصی به درمان بیماران محروم می‌پرداخت و این رویه را بعدها زمانی که در بیمارستان آرش در شرق تهران مشغول به کار شد، نیز ادامه داد. وی اولین بانوی وزیر در تاریخ جمهوری اسلامی است. از مهمترین اقدامات او در دوران وزارتش می‌توان به ابلاغ آیین‌نامه اصلاح اورژانس‌های بیمارستانی کشور، توسعه طرح پزشک خانواده از روستاها به شهرهای بزرگ، لغو آزمون دستیاری ۱۳۸۸ و تشکیل سازمان غذا و دارو به جای معاونت غذا و داروی وزارت بهداشت، شفاف‌سازی و تابوشکنی درباره گسترش بیماری ایدز، مطرح کردن و پیگیری موضوع آلودگی آب تهران، کسب موافقت دولت برای بیمه ۲۰۲ قلم داروی بیماران خاص و توجه به طرح‌های پژوهشی برای ساخت و تولید داروهای جدید اشاره کرد.



مرضیه وحید دستجردی در سال ۱۳۳۸ در تهران متولد شد. او فرزند سیف‌الله وحید دستجردی، پنجمین رئیس جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران است. الهه وحید دستجردی خواهر اوست که ریاست دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی را برعهده دارد و رئیس کلینیک دندانپزشکی خبرنگاران است. برادرانش نیز حمید و احمد نام دارند.

مرضیه در سال ۱۳۵۴ و در سن ۱۶ سالگی، تحصیلاتش را در رشته پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران آغاز کرد و توانست در سال ۱۳۶۲ مدرک دکترای عمومی دریافت کند. پس از آن در سال ۱۳۶۷ بورس تخصصی‌اش را در رشته جراحی زنان و زایمان از دانشگاه علوم پزشکی تهران دریافت کرد و طرح خدمت دوساله‌اش را به‌عنوان متخصص زنان و زایمان در بیمارستان امیرالمومنین گراش فارس را سپری کرد. از آنجا که



دستجردی به عنوان عضو هیات علمی گروه زنان و زایمان دانشگاه تهران در بیمارستان آرش به عنوان استادیار فعالیت می‌کند. از دیگر مسئولیت‌های اجرایی او می‌توان به عضویت در هیات ممتحنه و ارزشیابی و مورد تخصصی زنان و زایمان وزارت بهداشت، عضویت در شورای آموزشی پزشکی و تخصصی وزارت بهداشت در طول دهه ۷۰، عضویت در هیات مدیره انجمن تنظیم خانواده در سال‌های ۱۳۷۳ تا ۱۳۸۰، عضویت در شورای عالی آموزشی مداوم جامعه پزشکی کشور بین سال‌های ۱۳۷۵ تا ۱۳۷۹، عضویت در شورای سیاست‌گذاری وزارت بهداشت بین سال‌های ۱۳۷۳ تا ۱۳۷۵ و عضویت در شورای برنامه آموزشی عالی کشور بین سال‌های ۱۳۷۱ تا ۱۳۷۸ اشاره کرد. او در سال ۱۳۶۶ به عنوان یکی از سه عضو شورای فرهنگی و اجتماعی زنان مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی انتخاب شد و در چهارمین دوره انتخابات مجلس خبرگان رهبری به عنوان معتمد و هیات اجرایی در تهران معرفی شده بود.

مرضیه وحید دستجردی همچنین در



دوره‌های چهارم و پنجم مجلس شورای اسلامی به عنوان نماینده مردم تهران حضور داشته و نیز از سوی محمود احمدی‌نژاد به عنوان رئیس جمهور وقت به عضویت در هیات امنای بنیاد ملی نخبگان درآمد.

او در تاریخ ۱۶ فروردین ماه سال ۱۳۹۴ با حکم مقام معظم رهبری عضو هیات امنای کمیته امداد امام خمینی (س) شد؛ همچنین در تاریخ ۳۱ فروردین سال ۱۳۹۵ با حکم آیت الله آملی لاریجانی، رئیس قوه قضاییه وقت، به عنوان مشاور رئیس قوه قضاییه منصوب گشت.

از دیگر مسئولیت‌های ایشان می‌توان به عضویت در گروه پزشکی شورای عالی برنامه ریزی، عضویت در هیات موسس انجمن علمی تخصصی باروری و ناباروری ایران، عضویت در شورای عالی نظام پزشکی کشور، کارشناس زنان و مامایی پزشکی قانونی، مشاور رییس دانشگاه علوم پزشکی تهران، ریاست بیمارستان روئین تن آرش و ... اشاره کرد.

وحید دستجردی، در دومین همایش ملی "بانوی وفا" که در تاریخ ۲۴ اردیبهشت سال ۱۳۹۱ با هدف



معرفی و تقدیر از زنان خبرساز و تأثیرگذار ایران در تالار وحدت تهران برگزار شد، به عنوان خبرسازترین زن ایرانی در دهه ۱۳۹۰ برگزیده شد. وی ترجمه و تالیف کتابهای متعددی در حوزه بیماریهای زنان در کارنامه خود دارد. او در سومین دوره اعطاء جوایز بنیاد آکادمیک جهانی "پروفسور یلدا" در دانش پزشکی که هر ساله در اختتامیه کنگره بین‌المللی «تازه‌ترین دستاوردهای پژوهش در دانش پزشکی» برگزار می‌شود، موفق به دریافت بالاترین نشان علمی "بنیاد پروفسور یلدا" برای آموزش، پژوهش، اخلاق و مسئولیت اجتماعی در دانش پزشکی شد. این مراسم در تاریخ ۲۹ آبان ماه سال ۱۳۹۱ با حضور پروفسور علیرضا یلدا، باقر لاریجانی رئیس وقت دانشگاه علوم پزشکی تهران، علیرضا رنجبر رئیس وقت بنیاد آکادمیک جهانی پروفسور یلدا و جمعی دیگر از استادان و محققان برجسته کشور در سالن ابن‌سینای دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد. با حکم مسعود پزشکیان، رئیس جمهور حاضر، ایشان به دبیری ستاد ملی جمعیت منصوب شد.



مصاحبه با خانم دکتر هما نادری فر

✨ لطفاً یک معرفی کوتاه و جامع از خودتون ارائه بدین:
دکتر هما نادری فر هشتم متولد سال ۱۳۶۲ شهرستان ملایر.
دانش‌آموخته دکترای تخصصی آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی.

✨ شما مسیر شغلی‌تون رو از مدرسی گروه تربیت‌بدنی آغاز کردید. چی شد که از فضای ورزشی به حوزه مشاوره و مدیریت دانشگاهی وارد شدید؟ و اینکه این دوتا چه تفاوت‌هایی با هم دارن؟

خب مدرسی فعالیت آموزشی و زمینه کاری کاملاً متفاوتی با امور مدیریتی. البته ارتباط موثر در هر زمینه و شغلی لازم است. من از سال ۹۷ (قبلشم که دانشگاه تهران بودم) همیشه سعی کردم ارتباط خیلی خوبی با دانشجویها داشته باشم و هدفم فقط برگزاری کلاس نباشه. همیشه سعی کردم جوری باشم که دانشجویها بتونن به من اعتماد کنن و اگه مثلاً خواسته‌ای یا مشکلی دارن، حتی در جاهای دیگه، باهام در میون بذارن؛ همچنین همیشه دوست داشتم دانشجویها علاقمند و مشتاق به حضور سر کلاس‌هام باشن (که البته خودم نمی‌دونم چقدر موفق بودم این رو دانشجویها باید بگن!) سعی کردم اینجوری نباشه که مثلاً باخودشون بگن: وای الان باید بریم سالن و حوصله نداریم.

متأسفانه در جامعه ما به حقوق زنان توجه کمی می‌شود و فردی که این مسئولیت را می‌پذیرد باید دغدغه‌مند باشد. الان هم تو این هشت ماهی که این مسئولیت رو پذیرفتم و عهده‌دار هستم، اگه مثلاً بحث انتقالی همکاری بوده و یا اگه همکاری خدای نکرده با اون مسئولش مشکلی داشته باشه، همیشه سعی کردم که جریان رو از طریق راه کدخدامنشانه و دوستانه مشکل حل بشه. حالا بحث اینکه فرمودین که چطور از تربیت بدنی به امور بانوان اومدین درواقع یه فرصت بود و امیدوارم بتوانم فرد مفیدی باشم.

✨ می‌تونید درباره‌ی مسیر حرفه‌ای تون توضیح بدید و بگید
چطور بین زندگی، تحصیل، کار، تدریس و حتی فعالیت‌های
ورزشی مختلف تعادل برقرار کردید؟

اولاً اینجا جا داره از همسرم تشکر کنم چون خیلی ازم حمایت می‌کنن.
همسرم خیلی با من همکاری می‌کنن؛ این به خاطر اینه که من بتونم
تعادل بین محل کارم و زندگی‌م رو برقرار کنم. پسر ۶ سالشه و صبح‌ها
می‌ره پیش دبستانی اما عصرها خونه‌ست و اگه همسرم تو این زمان ازش
مراقبت نمی‌کرد، سختی کارم خیلی بیشتر می‌شد.

علاوه بر اون تو زمانی که خونه هستم (۲ تا ۴ عصر) هیچ استراحتی
نمی‌کنم و سعی می‌کنم کارای خونه رو انجام بدم؛ شب هم در کنار
خانواده با هم تلویزیون نگاه می‌کنم یا با پسر بازی می‌کنیم نقاشی می
کشیم و روزهای پنجشنبه و جمعه رو کامل در خدمت خانواده هستم.

غیر از زمینه‌های مدیریتی و آموزشی، من در بحث پژوهشی هم فعال
بودم. الان سه سال هست که به عنوان پژوهشگر برتر استانی و
دانشگاهی بوده‌ام. اتفاقاً امروز صبح یکی از دانشجویان به من می‌گفت
که فرصت نمی‌کنم مثلاً فلان کار رو انجام بدم. من گفتم ببین اگه
برنامه‌ریزی تو زندگی‌ت داشته باشی، به همه کارات می‌رسی. خب من
الان هم بحث تدریس کلاس‌هام رو دارم هم بحث امور بانوان رو دارم و
دانشگاه هستم و هم بیرون کار مرتبط با رشته خودمو دارم انجام می‌دم.
از زمانی که من خودم دانشجو بودم، همچنان هم کار می‌کردم، هم درس
می‌خوندم (تقریباً از سال ۸۶) از زمانی که دانشجوی کارشناسی ارشد
تهران بودم، در فدراسیون پزشکی ورزشی کار می‌کردم. بعد اون در
کلینیک کار کردم و بعد برای گذروندن طرح مرکز تحقیقات چشم
بیمارستان فارابی رفتم؛ بعد دیگه دکتر هم که قبول شدم بازم همچنان
کار و درس رو کنار هم داشتم. با تیم ملی کاراته کار می‌کردم و در
مسابقات بین‌المللی هم چند تا مسابقه بوده که به عنوان تیم پزشکی
شرکت کردم. یعنی همیشه سعی کردم که درآمد خودم رو داشته باشم و
دختری نبودم که چشم به جیب پدر و مادر داشته باشم. من هیئت علمی
آموزشی دانشگاه اصفهان شدم تو فراخوان ۱۴۰۲ ولی به خاطر اینکه
همسرم نتونست بیاد دیگه نتونستم برم و انصراف دادم و همدان موندگار
شدم؛ البته خب خودم خیلی دوست داشتم که دانشگاه اصفهان برم

بخاطر فرصت خیلی خوبی که شاید برای هر کسی پیش نیاید، ولی دیگه به خاطر حفظ کانون خانواده‌ام از دانشگاه اصفهان انصراف دادم.

✨ برای ارتقای سلامت روان و جسم دختران دانشجو چه اقداماتی رو ضروری تر می‌دونید؟
من اتفاقاً با آقای سالم که مدیر تربیت بدنی هستن و با خانم دکتر اصغری هم در این رابطه صحبت کردم (مخصوصاً برای دانشجوهای خوابگاهی) تا هم بعد سلامت جسمی و هم بعد سلامت روان بچه‌ها جزء دغدغه ما مسئولین باشه (این وظیفه هم امور بانوان هست هم معاونت فرهنگی و هم مدیریت تربیت بدنی). یکی از مهم‌ترین هاش اوقات فراغت دانشجوهاست که خداروشکر فکر می‌کنم الان یه سری کلاس‌های ورزشی تو خوابگاه‌ها برقرار شده و برگزار می‌شن. در بحث سلامت روانم خانم دکتر اصغری تا اونجا که من در جریان هستم یه سری دوره‌های آموزشی و در واقع کلاس‌های ابدیت برای مشاورین مرکز مشاوره دانشجویی گذاشتن. یعنی جزء دغدغه‌های معاونت فرهنگی هم هست. تو بحث سلامت هم ما الان خودمون یه طرح غربالگری سیستم عضلانی اسکلتی با

دانشکده توانبخشی شروع کردیم که مرحله اولش مربوط به کارمندان و در مرحله بعد روی دانشجوها انجام می‌شه؛ همچنین در امور بانوان با معاونت بهداشتی در حوزه تندرستی و بیماری‌ها هر ماه یه سری همایش‌های علمی رو برگزار می‌کنیم که علاقمندان می‌تونن تو این همایش‌ها شرکت کنن.

✨ در تجربه شما چه عواملی بیشترین نقش رو در رشد اعتماد به نفس دختران و زنان داره؟
من یه توصیه به همه دخترای جامعه دارم و اونم اینه که سعی کنن آدم‌های وابسته‌ای نباشن؛ سعی کنن که مستقل و قوی باشن، وقتی یه اتفاقی میفته صبر پیشه کنند. مثلاً من پارسال خودم تو دانشگاه یه سری مشکلات داشتم ولی بااعتماد به نفس کامل در مقابل ظلمی که در حق من شده بود ایستادم.. نه اینکه بخوام بگم فرد مغروری هستم ولی ایستادگی کردم که بتونم حداقل از حق خودم دفاع بکنم؛ چون امام حسین(ع) هم به این نکته تاکید کردن که چه زن چه مرد باید سعی کنن مظلوم واقع نشن که بهشون ظلم بشه. به تمام زنان جامعه خودم توصیه می‌کنم که متکی نباشن به دیگران و سعی کنن وظایفشون رو

حتی در شرایط سخت خودشون انجام بدن و برای این امر باید برنامه‌ریزی دقیقی تو زندگی شون داشته باشن. با برنامه‌ریزی افراد می‌تونن به تمام خواسته‌های خودشون برسن؛ شاید یکم سختی بکشن یا سطح اوقات فراغتشون یکم کاهش پیدا بکنه ولی می‌تونن در زمینه‌های مختلف فعالیتشون رو داشته باشن.

✨ از نگاه شما مهم‌ترین مهارت‌هایی که دختران و خانم‌ها باید پرورش بدهند چیست؟

اولین توصیه‌ای که من به تمام دختران و زنان جامعه هم دارم اینه که فکر نکنن همه چیز رو بلدن و تو دوره‌های مهارت‌های فردی، برقراری ارتباط و مهارت‌های زندگی حتما شرکت کنن. ما الان خودمون یه سری دوره‌های مهارت‌های ارتباطی داریم (روزهای چهارشنبه ساعت ۱۲ تا یک و نیم آملی تأثر دانشکده بهداشت) که دانشجویها هم می‌تونن اون دوره‌ها رو شرکت کنن. از لحاظ برقراری ارتباط تعاملات ما حتما باید آموزش‌های لازم رو ببینیم؛ چون کسی می‌تونه تو جامعه موفق باشه که بتونه ارتباطات موثری برقرار کنه. اینجوری نباشه که مثلاً حالا به فرض کسی که یه لیسانس داره، یه فوق لیسانس داره، یه PH.D داره، فکر کنه همه اصول رو بلده. در واقع مهارت‌های زندگی مثل برقراری ارتباط، مهارت‌های اجتماعی، هوش هیجانی، هوش معنوی و... همه اینها رو از طریق همون کارگاه‌ها و کلاس‌ها می‌تونیم ارتقا بدیم. آدم سر هر کلاسی که شرکت کنه یه نکته یاد هم بگیره براش سودمند.

✨ اگه بخواید یک پیام الهام بخش برای مخاطبان دختر و زن نشریه بفرستید چی می‌گید؟

همین که قبلاً هم گفتم؛ از حقشون دفاع کنن، قوی باشن، زود درمقابل مشکلات کوتاه نیان، همیشه صبر پیشه کنن، مهارت‌هایی که گفتم رو بلد باشن و مورد بعدی اینکه فعالیت فیزیکی رو تو برنامه‌شون قرار بدن. خانم‌ها متأسفانه بعد از ازدواج دیگه فعالیت فیزیکی رو رها می‌کنن. الان خیلی از

خانم‌ها می‌گن خب ما که داریم کار خونه رو انجام می‌دیم، دیگه نیازی به فعالیت فیزیکی نداریم؛ ولی کار خونه اصلاً ربطی به فعالیت فیزیکی نداره و کسی که می‌خواد یه زن قوی باشه، باید یه تن سالم داشته باشه. زن قوی جسم و روح قوی باید داشته باشه.



خانم دکتر هما نادری فر، مشاور رئیس
دانشگاه در امور بانوان و خانواده



حق انتخاب، حق زندگی

ما معمولاً وقتی اسم ازدواج می‌آید، به عشق و علاقه فکر می‌کنیم؛ به زندگی مشترک، به لباس سفید، به جشن و شادی؛ اما اگر بخواهیم در این موضوع عمیق‌تر شویم، متوجه خواهیم شد بین امضاها و کاغذها قوانینی وجود دارند که سال‌ها بعد از ازدواج می‌توانند مسیر زندگی زن و مرد را تغییر بدهند. اسم این قوانین «شروط ضمن عقد» است.

شروط ضمن عقد یعنی حق تعیین شرایط قبل از شروع یک زندگی مشترک؛ یعنی اینکه زن و مرد می‌توانند قبل از عقد درباره چیزهایی که برای آینده‌شان مهم است، تصمیم بگیرند و آن تصمیم‌ها را مکتوب کنند تا پشتمانه‌ای قانونی داشته باشد. این شروط نه تنها از بروز اختلاف‌ها جلوگیری می‌کنند، بلکه به زن این امکان را می‌دهند که در زندگی مشترک نقشی برابر با همسرش داشته باشد. در قانون ایران، ازدواج فقط یک پیوند احساسی نیست؛ بلکه یک قرارداد حقوقی است. وقتی به عنوان یک زن وارد این قرارداد می‌شوی، حق داری در شکل دادن به مفاد آن هم شریک باشی.

در عقدنامه‌های رسمی کشور، بخشی به نام «شروط ضمن عقد چایی» وجود دارد. این شروط از پیش نوشته شده‌اند و زن می‌تواند با تیک و امضا آن‌ها را بپذیرد. برخی از این شروط عبارتند از:

- اگر شوهر بدون دلیل موجه همسرش را ترک کند یا ازدواج مجدد کند، زن حق دارد از دادگاه درخواست طلاق کند.
- اگر شوهر به زن وکالت دهد، زن می‌تواند در صورت بروز شرایط خاص، خودش از طرف شوهر طلاق را اجرا کند.



• زن حق ادامه تحصیل و اشتغال در هر شغل مشروع را دارد، مگر آنکه با مصالح خانوادگی منافات داشته باشد.

• محل زندگی با توافق دو طرف تعیین می‌شود؛ نه صرفاً با نظر شوهر.

• زن می‌تواند با اجازه کتبی همسر یا وکالت دائمی او، گذرنامه بگیرد و از کشور خارج شود.

اما نکته‌ی مهم آن جاست که این شروط از پیش در عقدنامه هستند؛ ولی فقط وقتی اعتبار پیدا می‌کنند که زن و مرد موقع عقد آن‌ها را امضا کنند.

بسیاری از زنان از این حق بی‌خبرند یا فکر می‌کنند مطرح کردن آن درست نیست. بعضی‌ها هم از ترس قضاوت یا رودربایستی از گفتن آن صرف نظر می‌کنند؛ در حالی که امضای همین چند بند ساده می‌تواند جلوی خیلی از مشکلات احتمالی آینده را بگیرد و به زن احساس امنیت بیشتری بدهد.

در واقع این شروط نشانه بی‌اعتمادی نیستند؛ بلکه نشانه آگاهی و احترام به جایگاه زن در زندگی مشترک‌اند.

زنانی که از این شروط آگاهی دارند و موقع عقد به آن‌ها توجه می‌کنند، فقط دارند از حق طبیعی‌شان استفاده می‌کنند؛ حق تعیین سرنوشت خود.

حالا چرا ما تصمیم گرفتیم این موضوع را در نشریه زنان بازگو کنیم؟ چون یاد گرفتن و دانستن این مسائل، مخصوصاً برای دختران جوان، اهمیت زیادی دارد. هدف این است که آن‌ها با این حقوق آشنا شوند و بتوانند تصمیم‌های زندگی‌شان را آگاهانه بگیرند.

در آخر یادمان باشد ازدواج یعنی انتخاب شریک زندگی و شروط ضمن عقد یعنی انتخاب نوع زندگی.



می‌دونی چی جالبه؟

اینکه هنوزم بعضیا فکر می‌کنن دختر یعنی موجودی لطیف که باید مثل گل بشینه یه گوشه و منتظر باشه و بینه بقیه براش چیکار می‌کنن.

از اون طرف پسر یعنی یه موجود آهنی بدون احساس که اگه یه قطره اشک بریزه سیستم مردونگیش می‌سوزه.

اصلاً کی گفته اگه دختر دیر ازدواج کنه یا ازدواج نکنه باید بهش گفت ترشیده یا پیردختر ولی اگه پسر همین شرایط رو داشته باشه میشه جافتاده و باتجربه؟
بذار راحت بگم:

کلیشه‌های جنسیتی همون نرم‌افزارای عهد بوق هستن که هنوز بعضیا پاکش نکردن؛ یه جور ویروس ذهنی که تو بچگی با جمله‌هایی مثل:

"پسر که گریه نمی‌کنه یا دختر نباید این قدر بلند بخنده"
میاد تو مغزمون نصب می‌شه و سال‌هاست داره با خیال راحت اون جا می‌چرخه.

ولی جدی چرا باید احساس، شغل یا حتی رنگ لباس به زن یا مرد بودن ربط داشته باشه؟
مگه آچار فرانسه گفته فقط توی دست پسر کار می‌کنه؟

یا قابلمه گفته من فقط برای دخترا هستم؟
اصلاً چرا باید یه دختر اگه از فوتبال سر دربیاره، بشه غیرعادی؟

یا یه پسر اگه عاشق نقاشی باشه بگن حساسه؟



بابا ما همه یه مغز داریم، یه قلب، یه عالمه استعداد و یه اینترنت که به همه وصله.

فرق خاصی نیست؛ فقط یه عده هنوز توی نسخه بتای قرون وسطا گیر کردن.

باید دست برداشت از این کلیشه‌ها که تنها کارشون فاصله و تفرقه انداختن بین دو جنس زن و مرده.

کلیشه‌ها مثل اون فامیلی هستن که هر عید میاد خونه مون؛ هیچ کس دعوتش نکرده ولی باز میاد و می‌شیننه وسط بحث و نظر می‌ده: "دختر خوب نباید فلان کارو بکنه، پسر اگه اینجوری باشه، مرد نیست"

و ما هم از سر ادب فقط لبخند می‌زنیم ولی تو دلمون می‌گیم:

"عمه جون برو با نسل خودت بحث کن، ما آپدیت شدیم"

حالا وقتشه که خودمون سیستم ذهنی مونو آپدیت کنیم؛ یاد بگیریم

که هیچ رنگی مخصوص نیست، هیچ شغلی زنونه یا مردونه

نیست و هیچ احساسی ضعف یا قدرت محسوب

نمی‌شه.

آدم بودن خودش کافیه حالا چه با ناخن

لاک‌زده چه با دست روغنی موتور.

پس بیایم یه بار برای همیشه کلیشه‌ها رو

بفرستیم تو قرن خودشون.

هر بار که شنیدی یکی گفت این کار برای

دختراست یا اینو پسر نباید بگه، بالبختد بگو:

دوست عزیز برو یه ری‌استارت بزن نسخه

جدید اومده!



پسر:

ببین من نمی گم کلیشه بده ها... فقط می گم یه نظم قدیمی توش هست؛ مثلاً
پسر باید قوی باشه، دختر باید لطیف باشه.

دختر:

آره خب، دقیقاً مثل نظم توی خونه مون موقع عید! همه چی قاطی پاتیه ولی ماما
می گه نه، این یه نظم خاصه. بعدشم، مگه من مشیت نمی زنم وقتی دکمه
آسانسور گیر می کنه؟ قوی نیستم؟

پسر:

باشه قبول، ولی مثلاً آشپزی که کار دخترهاست دیگه.

دختر:

عه؟! واقعاً؟ پس لطفاً یه سر به رستوران ها بزن ببین چند تا سرآشپز مرد داره.
حالا اگه من بخوام یه پیچ و مهره ببندم، باید مجوز بگیرم چون کار مردونه
است؟

پسر:

نه خب ولی پسر نباید گریه کنه دیگه. اون یه قانونه.

دختر:

قانون؟! آخه کی تصویبش کرده؟ مجلس نینجاها؟ گریه نکردن هنر نیست، مهارت
احساساته که مهمه. تازه خودت بودی هفته پیش با فیلم پیکسار بغض کردی
نه؟

پسر:

اون فرق می کرد... اون یه صحنه ی خاص بود!

دختر:

آره، خاصِ خاص بود!! ببین، اگه قراره ما همیشه طبق بایدهای کلیشه‌ای رفتار کنیم، پس منم باید منتظر باشم یکی بیاد نجاتم بده؟ نه داداش! من اگه بخوام نجات پیدا کنم، خودم سوار اسب سفید می‌شم، بنزین هم با خودم می‌برم!

پسر:

ولی جامعه اینطوری عادت کرده دیگه؛ مثلاً از یه پسر انتظار دارن خرج بده، از یه دختر انتظار دارن مهربون باشه.

دختر:

خب پس یه کار کنیم، از این به بعد هرکس خرج خودش رو بده، مهربونی هم دوطرفه باشه، تموم شد رفت. می‌دونی چیه؟ به نظرم این کلیشه‌ها مثل Appهای قدیمی گوشی هستن؛ یه زمانی لازم بودن، ولی الان فقط فضا می‌گیرن و هی Error می‌دن.

پسر:

یعنی باید حذفشون کنیم؟

دختر:

نه فقط حذف، باید Uninstall کنیم؛ چون تا وقتی اون بایدها تو ذهنمونه، هیچ کدوم نمی‌تونیم خود واقعیمون باشیم.



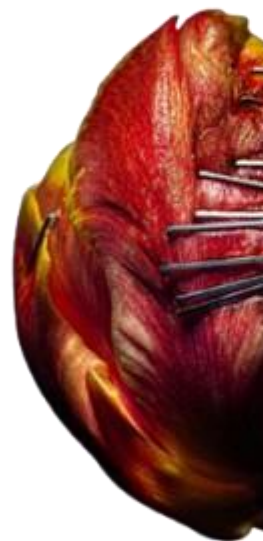
من هم مهمم

گاهی وقت‌ها آن قدر در رابطه‌ها غرق می‌شویم که یادمان می‌رود خودمان کجای ماجرا ایستاده‌ایم. حواسمان به خوشحال کردن دیگران هست؛ به توقع‌ها، به نقش‌هایی که از ما انتظار می‌رود. مرزبندی دقیقاً همین جاست که معنی پیدا می‌کند؛ نه به عنوان دوری یا بی‌مهری، بلکه به عنوان یک جور مراقبت از خود.

مرز یعنی چی؟
مرز یعنی اینکه بدونیم:
چی برامون قابل قبوله و چی نه؛
کی خسته‌ایم و لازم داریم تنها باشیم؛
چه رفتاری آزارمون می‌ده؛
چه چیزهایی واقعاً وظیفه ما نیست حتی اگه بقیه اینطور فکر کنن.
مرز یعنی اینکه به خودمون بگیم: «من هم مهمم.»

چرا برای زن‌ها سخت‌تره؟
چون از بچگی یادمون دادن:
مودب باش، نه نگو،
حواست به دل بقیه باشه،
خودتو فدا کن،
اگه برای خودت حد بذاری، یعنی بی‌محبتی.
همین باورها باعث می‌شن زنی که مرز می‌ذاره، احساس گناه کنه یا بترسه «بد» به نظر بیاد؛ اما حقیقت اینه که مرز گذاشتن، شجاعته.

مرز یعنی فاصله گرفتن؟ نه!
خیلی‌ها فکر می‌کنن مرز یعنی سرد شدن، اما واقعیت برعکسه.
وقتی مرزی نیست:



دلخور یا جمع میشه،
احساس سوءاستفاده یا نادیده شدن به وجود میاد و رابطه به مرور خسته کننده و
پرتنش میشه.
مرز باعث میشه:
آرامش بیشتر بشه،
توقعات واقعی تر باشه،
صمیمیت سالم تر شکل بگیره.
مرز یعنی «روشن بودن»، نه «دور بودن».

چطور مرزبندی کنیم؟
۱. احساساتو بشناس
هر جا دل زدگی، خستگی یا ناراحتی هست، معمولاً یک مرز نقض شده.

۲. راحت و واضح بگو
مثلاً:

«الان خستم، بعداً حرف بزنیم.»
«این مدل حرف زدن اذیتم می کنه.»

۳. معذرت خواهی نکن
مرز توضیح اضافه نمی خواد.

۴. تکرار کن
بعضیا بار اول نمی گیرن (عادیه).

۵. پیامد داشته باش
اگه کسی چندبار مرزتو رد کرد، لازم نیست خودتو قربانی کنی. کم کردن فاصله
یا تغییر رابطه حق توئه.

مرزبندی در رابطه عاطفی
رابطه عاطفی خیلی وقت ها هم زیباترینه هم سخت ترین جا برای مرزبندی. چون
احساسات قاطی می شن.



مرزهای مهم در رابطه:
داشتن وقت و فضای شخصی،
احترام به حریم خصوصی،
نه گفتن به چیزهایی که راحت نیستی،
اینکه مسئول احساسات همدیگه نیستید،
کنترل نکردن و کنترل نشدن.
رابطه‌ای که توش یکی همیشه «در دسترس» یا
«قربانی» باشه، دیر یا زود از پا می‌افته.

مرزبندی در دوستی
دوستی جای امنه، اما فقط وقتی که مرز داشته باشه.

مرزهای مهم در دوستی:
لازم نیست همیشه پاسخگو باشی،
حق داری انرژی نداشته باشی،
لازم نیست هر مشکلی رو حل کنی،
می‌تونی بعضی چیزها رو نگه داری برای خودت، دوستی
یعنی احترام، نه مالکیت.

... و آخرش:
مرز یعنی صدای روشن تو؛
مرز داشتن یعنی اینکه تو در شلوغی رابطه‌ها، هنوز خودت رو
گم نکردی؛ یعنی اجازه نمی‌دی توقعات بقیه تو رو از مسیر
خودت دور کنه.
مرز سردی نیست؛ بلوغه.
مرز خودخواهی نیست؛ احترام به خودته.
این نوشته تقدیم به زنانی که یاد گرفتن بدون فریاد، از
خودشان دفاع کنند؛ زنانی که آرام، اما محکم، راهشان را روشن
نگه می‌دارند.



تأثیر تغذیه بر سلامت پوست و مو

سلام به دخترای پرتلاشی که تا به خودشون اومدن، دیدن که ای بابا! دارن کم کم کچل می شن! و پوستشونم انگار اون شادابی گذشته رو نداره! خب دیگه! یکی از خصلت های زندگی دانشجویی اینه که تحت تاثیر استرس، کم خوابی و تغذیه نامنظم و ناسالمی که اکثر دانشجوها مواجه اند پوست و موهاشون خیلی زود تحت تاثیر قرار می گیره و انواع مشکلات براشون پیش میاد.

اما خبر خوب اینه که بخش بزرگی از سلامت ظاهری ما (که اینجا در خصوص پوست و مو صحبت می کنیم) مستقیم به نوع تغذیه مون بستگی دارد و با رعایت یکسری مسائل می تونیم شاهد سلامت پوست و موهامون باشیم.

 **ویتامین D:** ویتامینی که نبودنش خیلی به ریزش مو ارتباط دارد. در یک مرور سیستماتیک بزرگ، مشخص شده که کمبود ویتامین D یکی از مهم ترین عوامل ریزش مو است. دخترانی که زمان کمی زیر نور خورشید هستند یا رژیم غذایی محدودی در دریافت این ویتامین دارند، بیشتر در معرض کمبود قرار می گیرند.

نور آفتاب، تخم مرغ، ماهی و آزمایش دوره ای جهت چکاپ را جدی بگیرید! (یادتون باشه آزمایش هارو منظم بدید و با نظر مشاور تغذیه تون در صورت کمبود، مکمل ویتامین دی مصرف کنید).

 **آهن:** حیاتی ترین ریزمغذی برای خانم ها

کمبود آهن در سنین جوانی بسیار شایع است و یکی از دلایل اصلی ریزش مو محسوب می شود.

رژیم های لاغری ناگهانی، سخت و غیر اصولی، عادات ماهانه و استرس هم این کمبود آهن را تشدید می کنند.

اما بهترین منابع برای مصرف آهن گوشت، عدس، اسفناج به همراه ویتامین C (که برای مثال در آبلیمو و مرکبات وجود دارد) است.

 پروتئین: سازنده‌ی اصلی تار مو

تار مو بدون پروتئین کافی نمی‌تواند ضخیم، براق و مقاوم بماند. کمبود پروتئین باعث نازک شدن و کاهش رشد مو می‌شود؛

چیزی که در زندگی دانشجویی به راحتی اتفاق می‌افتد!

بنابراین به میزان دریافت پروتئین روزانه تان توجه کنید؛ در سنین جوانی و برای یک فرد سالم مصرف ۱ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن میتواند مناسب باشد اما با توجه به شرایط خاص بدنی، فعالیت بدنی و احيانا بیماری‌های مختلف این مقدار خیلی متفاوت و با توجه به تشخیص مشاور تغذیه تون باید تنظیم شه.

 ریز مغذی‌های کوچک اما مهم

کمبود روی، سلنیوم و ویتامین‌های گروه B با ضعف فولیکول و ریزش مو همراه هستند، اما مصرف مغزها، غلات کامل، لبنیات و تخم‌مرغ می‌تواند این کمبودها را جبران کند.

 چربی‌های مفید: دوست پوست و مو

اسیدهای چرب غیراشباع مثل امگا۳ و امگا۶ باعث جلوگیری از التهاب و حفظ رطوبت پوست و مو می‌شوند. کمبودشان با خشکی و شکنندگی همراه است. این چربی‌های سالم در ماهی، آجیل و دانه‌هایی مثل دانه چیا و شاه‌دانه و دانه کتان وجود دارند و مصرفشان توصیه می‌شود.

 نوشیدنی‌های شیرین؛ دشمن خاموش ظاهر

مطالعات نشان می‌دهند نوشیدنی‌های قندی علاوه بر آسیب به پوست، با ریزش بیشتر مو هم مرتبط هستند؛ بنابراین سعی کنید مصرف نوشیدنی‌های شیرین و شیرینجات رو کاهش بدید.



شب یلدا

شب یلدا شبی است که تاریکی، گستاخانه‌ترین چهره خویش را به نمایش می‌گذارد و با تمام قامت، بر دیوار زمان می‌نشیند. شبی که سیاهی، درازای خود را به رخ می‌کشد؛ اما در همان دم، روشنایی در قلب انسان جوانه می‌زند. چه باک اگر ظلمت هزاران دانه سیاه بر سفره این شب بپاشد؟... هنوز دانه‌های سرخ انار، مثل چراغ‌های کوچک جاودانگی، بر لب‌ها می‌درخشند و شیرینی امید را آرام به جان می‌ریزند.

یلدا، تنها امتداد ساعت‌ها نیست؛ حدیث صبوری است؛ قصه دیرینه‌ی مردمانی است که در بلندترین شب، گرد هم می‌آیند تا کوتاه‌ترین فاصله را میان دل‌ها بسازند. شب یلدا، شب نقالی مادران است که با زمزمه افسانه‌ها، کودکان را از ترس سیاهی می‌رهانند؛ شب نفس‌های گرم پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هاست، که خاطراتشان، در لابه‌لای چین‌های صورت، همانند دانه‌های انار، درخشان و سرخ می‌تابد.

اما یلدا تنها بهانه‌ای برای زنده نگه داشتن رسم و آیین نیست. یلدا آیینی است که در آن، عشق خویش را بهتر می‌توان دید. در کنار تو، شب یلدا معنایی دیگر دارد. طولانی‌ترین شب جهان، در آغوش نگاهت کوتاه می‌شود و سرمای زمان، با گرمای حضورت فرو می‌ریزد. یلدا درحقیقت، نام دیگر انتظار است؛ انتظاری شیرین برای طلوع فردا، یا برای نگاهی که حتی در دل تاریکی نیز روشنایی می‌آفریند.

آری! یلدا را اگر بخواهی بفهمی، باید چشم بر عقربه‌ها بندی و گوش به تپش دل‌ها بسپاری. باید ببینی که چگونه درازترین شب سال، کوتاه‌ترین راه را به سوی مهر و صمیمیت می‌گشاید.



یلدا شب زنده‌دار کردن خاطره‌هاست. شبی که انسان، در
گرمای جمع، بر سرمای زمان پیروز می‌شود ...
و چه اهمیت دارد اگر شب، به درازای هزار قصه باشد؟ وقتی
دست‌ها در دست هم است، وقتی چشم‌ها در نگاه هم گره
می‌خورد، تاریکی چیزی جز پرده‌ای نازک نیست که بر سپیده‌ی
فردا کشیده‌اند. یلدا یعنی امید؛ امید به صبحی که خواهد آمد،
به عشقی که پایدار خواهد ماند، به لبخندی که می‌تواند سیاهی
هر شب را بشکند...

ای شب یلدا، هرچند دراز، اما گذرگاه تو به صبحی روشن
است. تو آمده‌ای تا به یادمان آوری که هیچ شبی، هرچقدر هم
که قد بکشد، توان ایستادگی در برابر طلوع خورشید را ندارد...
و در این میان، چه خوشبخت است دلی که در کنار عشق خود،
این شب را به سر می‌کند؛ چرا که برای او، یلدا نه شب تاریک
که صبحی زودرس است؛)



چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم

بعضی وقت‌ها زندگی در یک سکوت آرام و ظاهراً بی‌حادثه می‌گذرد؛ سکوتی که پشت آن هزاران حس فروخورده، رویاهای نیمه‌کاره و آرزوهای خاموش پنهان شده. "چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم" داستان همین سکوت‌هاست. داستان زنی به نام کلاریس آیوازیان، زنی ارمنی در آبادان دهه چهل، که در روزمرگی ساده و تکراری ناگهان با پرسشی بزرگ روبه‌رو می‌شود: من کجای این زندگی‌ام؟

کلاریس مادری مهربان و همسری وفادار است؛ زنی که زندگی‌اش در میان صدای سماور، بوی غذا، مشق بچه‌ها و حرف‌های نیمه‌کاره شوهرش می‌گذرد؛ اما ناگهان با حضور مرد همسایه چیزی در زندگی کلاریس تغییر می‌کند. مردی که احساسات فروخورده، رویاهای نیمه‌کاره و آرزوهای خاموش پنهان شده کلاریس را تا حدی تکان می‌دهد.

زویا پیرزاد با نثری لطیف و دقیق ما را به درون ذهن زن قصه می‌برد. او بدون فریاد و قضاوت، از دنیای زن‌ها صحبت می‌کند؛ از زنانی که همیشه در سایه‌اند اما جهان بی‌نظیری درونشان جریان دارد. پیرزاد چنان به جزئیات دقت می‌کند که درهنگام مطالعه حتی بوی قهوه، رنگ پرده‌ها و نور عصرگاهی خانه کلاریس هم در ذهن زنده می‌شود.

اشتباه نکنید! این رمان درباره خیانت نیست؛ درباره کشف دوباره خود است؛ درباره زنی که از بین خاموشی چراغ‌ها به روشنایی درونش پی می‌برد، با دیدی تازه به خودش نگاه می‌کند و همین نگاه و شناخت جدید بزرگ‌ترین رهایی برای اوست. بانوی قصه یاد می‌گیرد که می‌تواند چراغ‌ها را خودش خاموش کند؛ یعنی اختیار لحظه‌ها، سکوت‌ها و روشنایی و تاریکی زندگی‌اش را خودش به دست بگیرد.

اگر دوست دارید داستانی بخوانید که بی‌هیاهو به دل بنشیند و تا مدت‌ها در ذهنتان بماند، این کتاب همراه شما خواهد بود.

زویا پیرزاد

چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم



بر اساس آخرین آمارهای ستاد ملی جمعیت، حدود ۱۱,۷ میلیون دختر و ۱۲,۹ میلیون پسر زیر ۲۰ سال در کشور هنوز ازدواج نکرده‌اند و این ساختار سنی جوان فرصتی ارزشمند برای آینده جمعیت کشور محسوب می‌شود. دبیر ستاد ملی جمعیت، دکتر مرضیه وحید دستجردی، با اشاره به سیاست‌های کلان جمعیت، اجرای طرح «کارت امید مادر» از ابتدای سال ۱۴۰۵ را اعلام کرد. این کارت به مدت ۲۴ ماه، ماهیانه دو میلیون تومان شارژ می‌شود و صرفاً برای تأمین هزینه‌های ضروری مادر و کودک قابل استفاده است. هدف این طرح، حمایت مالی و فرهنگی از مادران و ارتقای سلامت جسمی، روانی و مهارت‌های بنیادین کودکان در دو سال نخست زندگی است. اما در ادامه باید به خبر دیگری توجه کرد:

کارشناسان و مسئولان وزارت بهداشت همچنین به کاهش نرخ فرزندآوری در مناطق برخوردار و شمال شهرها نسبت به جنوب و مناطق کم‌برخوردار اشاره کرده‌اند. فرهنگ تک‌فرزندی، فشار اقتصادی، نبود ساختارهای حمایتی برای زنان شاغل و محدودیت‌های محیط کاری، مهم‌ترین عوامل این تفاوت عنوان شده‌اند. در مقابل، مناطق کم‌برخوردار همچنان نرخ باروری بالاتری دارند که نشان‌دهنده نقش عمیق عوامل فرهنگی و اجتماعی در تصمیم خانواده‌ها برای فرزندآوری است.

اگر بخواهم این موضوع را به عنوان نویسنده‌ای که حوزه زنان و خانواده را دنبال می‌کند، نقد کنم، می‌توانم بگویم این خبر نقاط قوت و ضعف مشخصی دارد. از نکات مثبت می‌توان به تمرکز بر سلامت مادر و کودک، توجه به رشد مهارت‌های کودکان و استفاده از سیاست‌های حمایتی مالی و فرهنگی اشاره کرد. با این حال، خبر در تحلیل چالش‌های واقعی زنان و خانواده‌ها در زندگی روزمره کوتاهی کرده است؛ مسائلی مانند فشار اقتصادی واقعی، تعادل کار و خانواده، محدودیت‌های محیط کاری برای مادران شاغل و تأثیر نگرش‌های فرهنگی بر تصمیم به فرزندآوری کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. در نتیجه، خبر با وجود ارائه سیاست‌ها و برنامه‌ها، بیشتر جنبه رسمی و عددی دارد و تصویر ملموس زندگی زنان و خانواده‌ها در آن کمتر دیده می‌شود.

به نظر می‌رسد برای پرداختن جدی به موضوع جمعیت و خانواده، ترکیب داده‌های آماری با روایت‌های واقعی خانواده‌ها و زنان ایرانی ضروری است تا هم تأثیرگذاری بیشتری داشته باشد و هم مخاطب با مسائل و نیازهای روزمره زنان و خانواده‌ها ارتباط برقرار کند.

«فروغ» تلاشی ست برای تاباندن نور؛ نوری که می‌خواهد راه بانوان سرزمین‌مان را روشن کند و یادآور شود که هر دختر، توان ساختن مسیر پیشرفت خود را دارد. امید ما این است که دختران‌مان، با تکیه بر توانایی‌ها، باورها و اراده‌ی خود، قدم‌به‌قدم از مسیرهای رشد عبور کنند و به آن‌چه شایسته‌اش هستند برسند.

در این شماره، از دل تاریخ گذشتیم و پای روایت زندگی بی‌بی مریم بخوبی نشسته‌ایم؛ زنی که شجاعت، استقلال و اثرگذاری‌اش هنوز الهام‌بخش است. در کنار آن، داستان زندگی سرکار خانم هما نادری‌فر را روایت کردیم تا نشان دهیم زنان امروز نیز، هرکدام به شکلی، ادامه‌دهنده‌ی همان راه روشن‌اند.

هرچند کوتاه، تلاش کردیم نگاهی آگاهانه‌تر به اخبار روز و آمار نگران‌کننده‌ی کاهش ازدواج داشته باشیم؛ نه برای داوری، بلکه برای فهم بهتر شرایط و ترغیب به رهایی از قضاوت‌هایی که گاه سنگین‌تر از خود واقعیت‌اند. ما باور داریم آگاهی، نخستین قدم برای انتخاب‌های درست و آرامش‌بخش است.

برای روشن‌تر شدن ذهن و جان‌تان نیز کتاب زیبای «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» را معرفی کردیم؛ روایتی لطیف از زنی که در میانه‌ی روزمرگی‌ها، دوباره خود را کشف می‌کند و معنای تازه‌ای از زندگی می‌سازد.

در نهایت، فروغ تمام تلاشش را می کند تا نور باشد؛ نوری
هدایت گر، آرام و صمیمی که هم به فکرها روشنی ببخشد، هم
دلها را گرم کند و هم مسیر پیش رو را زیباتر نشان دهد.

امید داریم روزگاری نه چندان دور، تک تک شما عزیزان،
ستاره‌ای درخشان در آسمان زندگی خود باشید؛ بدرخشید،
راه‌تان را پیدا کنید و نور خودتان را بی دریغ به جهان بتابانید.

دلارام دارایی

.....

با تشکر از
خانم دکتر هما نادری فر
خانم فاطمه رضایی
خانم فاطمه ملکی



Reminder

منتظر شماره بعدی فروغ باشید.

ok