گپ زنانه

در گفت و گو با صدیقه قنادی رئیس مجمع بانوان عضو شورای اسلامی و مدیرعامل خبرگزاری زنان ایران (ایونا) عنوان شد:

زن، پشت دیوار نگاه سنتی

مریم سامانی

از خودتان بگویید.

در سال ۱۳۳۸ در مشهد به دنیا آمدم. فرزند اول خانواده بودم و چهار خواهر و برادر دارم.

تحصیلاتم را در رشته کارشناسی ارشد فقه و حقوق از مدرسه عالی مطهری تهران گرفته ام.

با عشق یا به طور رسمی ازدواج کرده اید؟

ازدواجم در سال ۵۵ با عشق بود ولی نه از آن نوع عاشقی که حالا جوانان دنبالش هستند. عشق من در ازدواج به نوعی رسیدن به هدف بود.

این عشق هنوز هم ادامه دارد؟

بله هنوز هم عاشق هستم. بدون عشق اصلاً نمی شود زندگی کرد.

چند فرزند دارید؟

سه فرزند.

از چه سالی فعالیت های اجتماعی تان را آغاز کردید؟

از سال ۵۲ وارد درس حوزوی شدم و از سال ۵۶-۵۵ بود که به مسائل اجتماعی پرداختم در آن زمان وارد مبارزات علیه طاغوت شدم و بعد از پیروزی انقلاب دنبال خدمت به مردم بودم و هسته مرکزی بسیج خواهران در بسیج، سپاه جهاد را تشکیل دادم و نهضت سوادآموزی را راه اندازی کردم و بعد در کنار این کارها دنبال کارهای حوزوی خودم بودم، دنبال گرفتن مسؤولیت نبودم.

حتی یادم هست که وقتی امام دستور تشکیل بسیج را دادند من صاحب بچه کوچک بودم ولی آقایان اصرار داشتند که من بسیج خواهران را تشکیل بدهم. بسیج خواهران را تشکیل دادم. فرمانده پایگاه شدم ولی کار را به دیگران واگذار می کردم.

نخستین مسؤولیت رسمی من تشکیل واحد خواهران شورایعالی تبلیغات استان خراسان بود در آن زمان چند جشنواره بزرگ کشوری مثل نخستین شب شعر، نخستین مسابقه قرآن و نخستین جشنواره سرود خواهران را برگزار کردم.

بعد از آن تهران رفتم و سردبیری صفحات اجتماعی و خانواده چند مجله و کارشناس خانواده بودم. از زمانی که آقای هاشمی به عنوان نخستین رئیس جمهوری که مشاور زن داشت من کارشناس دفتر امور زنان بودم و مسؤول کانون های امور بانوان استانداری تهران بودم و زمان جنگ در جبهه غرب و جنوب حضور داشته ام.

در حال حاضر چه مسؤولیت هایی دارید؟

الآن عضو شورای شهر مشهد هستم. رئیس مجمع بانوان عضو شورای اسلامی کشور و مدیرعامل خبرگزاری زنان ایران (ایونا) و رئیس منطقه ای کلان شهرهای دنیا (متروپلیس) هستم.

در طول این مسیر و رسیدن به این موفقیت ها با چه موانعی روبرو بوده اید؟

موانعی که تا امروز سر راه بود و تا سال ها هم این مانع وجود دارد دیدگاه اجتماع و مردان به نگاه سنتی به زن است. این دیدگاه سد راه زنان بوده و در مراحلی جاده ای پر سنگلاخ پیش روی زنان گذاشته است. گاهی حرکت در این مسیر دشوار روان تر شده است ولی من به عنوان یک کارشناس می گویم که این سنگلاخ ها حالا حالاها وجود خواهد داشت و اگر این دیدگاه سنتی بخواهد عوض شود باید ترکیب نمایندگان در مجلس به هم بخورد. ما در مجلس تنها ۱۲ زن نماینده داریم و ۴/۷ درصد شوراهای کشور زن هستند یعنی از ۱۰۹ هزار و ۸۰۰ عضو شورا تنها ۵ هزار زن وجود دارد.

در حالی که تعریف شده که زن نیمی از پیکر اجتماع است ولی در حقیقت زنان مربی اجتماع هستند و آن نیمه دیگر یعنی مردان را نیز زنان تربیت می کنند. برای من هم حرکت در این مسیر همین مشکلات و دید سنتی را در پی داشته است و من تنها با صبوری و مقاومت در این جاده پر سنگلاخ حرکت کرده ام.

روزی خبرنگاری از من در مورد خشونت علیه زنان سؤال کرد به او گفتم تحقیرهایی که زنان در ادارات می شوند، نوعی خشونت است که مدیران مرد نسبت به کارمند و همکار زن دارند و باید ندیده و نشنیده گرفته شود زیرا برای حرکت به جلو باید بگوییم که هستیم. به عنوان عنصر اصلی جامعه به هر حال مقاومت کردن یعنی نشنیدن و نباید قهر و ناز و عکس العمل های زنانه نشان داد.

همسرتان در موفقیت ها چه میزان تأثیر داشته است؟

همسرم همیشه پشتیبان من بوده است. خیلی از موفقیت هایم را مرهون حمایت او هستم.

تلخ ترین خاطره ای که دارید؟

بعد از اینکه نمایندگی شبکه زنان متروپلیس کلان شهرهای دنیا به من واگذار شد باید برای شرکت در شبکه زنان متروپلیس به تورنتو کانادا سفر می کردم ولی سفرم را لغو کردند و این برای من سخت بود.

چه توضیحی در مورد لغو سفر به شما دادند؟

توجیه کردند. در اجلاس کانادا باید اساسنامه شبکه زنان تصویب می شد. نرفتن من به ضرر ایران شد من نماینده خاورمیانه بودم. خودم نبودم شخص مهم نبود، کشور و منطقه مطرح بود.

چند ساعت در روز کار می کنید؟

گاهی تا ۱۸ ساعت.

چه تعریفی از زن دارید؟

زن محور هستی است یعنی آنچه که در جهان اتفاق می افتد، تمام مدیریت ها و تربیت ها برعهده زن است و در آنها باید نقش آفرینی کند.

چگونه می شود با خشونت هایی که علیه زنان می شود مبارزه کرد؟

باید فرهنگ را تغییر داد که این به عهده رسانه ها است. ما الآن خیلی موفق هستیم و شرایط کنونی قابل مقایسه با ۲۰ سال پیش نیست ولی هنوز هم جای کار دارد.

چه طور شد که در متروپلیس انتخاب شدید؟

اجلاس کلان شهرهای شهرداری ها و شوراهای شهر دنیا متروپلیس است. در متروپلیس شبکه ای برای زنان به وجود آمده است.

اردیبهشت ماه سال ۸۴ در برلین آلمان اجلاس سالانه متروپلیس بود. در آن اجلاس شرکت و تقاضای سخنرانی کردم. در آن اجلاس طرح کانون همیاری شهرداری مشهد که مختص زنان بود را ارائه کردم. این طرح کارهای خوبی را صورت می دهد و از کارکنان زن استفاده می کند. من آن طرح را در اجلاس مطرح کردم. این مسأله خیلی برایشان جالب بود. مسأله دیگر مطرح شدن خبرگزاری ایونا بود که به عنوان تنها خبرگزاری زنان در خاورمیانه مطرح شد بدین ترتیب نام مشهد در شبکه جهانی قرار گرفت و من احساس قهرمانی را داشتم که با چادر روی سکویی ایستاده است بعد از مدتی ابلاغ آمد و انتخاب شدم.

موقعیت زن ایرانی در برابر دیگر زنان در دنیا چگونه است؟

در نگاه جهانی زنان ما پیشرو هستند و ایران مردمی باهوش دارد. در دنیا فعالیت زنان به اندازه فعالیت و تلاش زنان ما نیست. در جهان زنان با تحصیلات عالیه از نظر آمار درصد پایینی دارند ولی تفاوت این است که در کشورهای دیگر با نگاه بخل به زن نگاه نمی شود و زنان آنها با این نگاه به کرسی های بالا رسیده اند. در دنیا می بینیم که رئیس جمهور، نخست وزیر، وزیر و شهردار زن داریم زیرا نگاه جنسیتی به زن نمی شود ولی در ایران نگاه سنتی جنسیتی وجود دارد. در ایران اگر نگاه جنسیتی نبود این وضعیت با بدین گونه نبود و روی این مسأله باید کار شود. طرح تاکسی تلفنی بانوان را وقتی در حاشیه اجلاس برلین عنوان کردم مدیران زن دنیا باور نمی کردند و می گفتند شما در این طرح نگاه اجتماعی - اقتصادی و اشتغال به زن داشته اید.

زنان ما برای رسیدن به چه فاکتوری نیاز دارند؟

خودباوری. زنان ما باید خود را باور کنند و مدیران زن باید از حالت زنانه خارج شوند، قهر نکنند و نگویند که به آنها توهین شده است. کاری را که ۶۰ درصد آن موفق است برای ۴۰ درصد منفی فدا نکنند.

بهترین سرگرمی تان؟

مطالعه و بودن در کنار خانواده.

آخرین کتابی که خوانده اید؟

من سخنران هستم و تحقیق و پژوهش می کنم.

فعالیت هایتان خاص زنان است؟

نه من نماینده مردم هستم. تلاش می کنم تا آنچه را که برای جامعه اهمیت دارد به نتیجه برسانم. من عضو کمیسیون ماده صد هستم و مسؤول کمیته میراث فرهنگی و گردشگری کمیسیون فرهنگی شورا هستم و موزه مردم شناسی را دنبال می کنم.

چطور شد که به فکر تأسیس خبرگزاری زنان افتادید؟

یک خلأ در مقوله زنان بود. چیزی به عنوان خبررسانی در مورد زنان نبود و اخبار زنان معمولاً پالایش می شد و در رده های پایین قرار می گرفت با چالش های زیادی در این راه مواجه شدم ولی ایستادم و خوشحالم که الآن مرکزی در مورد اخبار زنان وجود دارد. ما در مسائل مالی مشکلات زیادی داشته و داریم زیرا تنها خبرگزاری مردمی در ایران هستیم.

از جنگ و خاطرات آن بگویید.

خاطرات من از لحاظ احساس تلخ و از نظر معنوی شیرین است. در جبهه جنوب، مرکزی وجود داشت که خط مقدم حضور بانوان در جبهه بود و جایی بود که بعد از جنگ تفریحگاه شد و متأسفانه جایگاه آن را حفظ نکردند.

در آن محل که در کنار کارون بود تمام لباس های بیمارستان های صحرایی و خط مقدم و وسایل رزمندگان خط مقدم را به آنجا می آوردند حتی زمان جنگ شیمیایی، لباس های شیمیایی را می آوردند از خاطرات شیرین این است که حتی بعضی داوطلبان گریه می کردند که لباس های شسته شده را بالای پشت بام پهن کنند و بتوانند در گرمای طاقت فرسای ظهر خوزستان روی پشت بام زیارت عاشورا بخوانند ولی این اجازه برای زنان جوان صادر نمی شد.

چه آرزویی دارید؟

انشاءا... حکومت حضرت مهدی را درک کنم و این تلخی هایی را که در انقلاب چشیده ام و بعد از انقلاب در جنگ و دوران سازندگی که گاهی آن که احساس می کنم استخوانم را خرد کرده و آن را تمرین مدیریت در زمان حضرت می دانم و به این امید هستم که ابلاغیه ای از سوی حضرت بگیرم چون با آن ابلاغیه دیگر کسی نمی تواند مخالفت کند.

اگر پرنده بودید؟

با کبوترهای امام رضا(ع) روی گنبد پرواز می کردم.

خبر

زنان نیازمند ارتباطات اجتماعی قوی

احتمال مرگ در زنانی که از نظر اجتماعی منزوی هستند، به علل مختلف شصت و شش درصد افزایش نشان می دهد.

بررسی ها نشان داد زنانی که از نظر اجتماعی منزوی هستند، از جمله کسانی که دوستان و بستگان کمی دارند و به یک گروه اجتماعی یا مذهبی تعلق ندارند احتمال مرگ در آنها به علل مختلف ۶۶درصد افزایش نشان می دهد و همچنین احتمال مرگ این افراد بر اثر ابتلا به سرطان سینه دو برابر افرادی است که روابط اجتماعی قویتری دارند.

دکتر «کاندیس لج. کرونکه» از دانشگاه کالیفرنیا، در برکلی و سانفرانسیسکو گفت : حضور و یا نبود بستگان نزدیک، دوستان و فرزندان هر کدام تأثیر زیادی بر شانس زنده ماندن این زنان دارد.

به گزارش ایونا،احتمال مرگ زنان مبتلا به سرطان سینه که دوست یا بستگان نزدیک ندارند تقریباً سه یا چهار برابر کسانی است که شمار دوستان و خویشاوندان نزدیکشان از ۱۰ تن فراتر می رود.

بر پایه این گزارش، خطر مرگ در زنان مبتلا به سرطان سینه فاقد فرزند شش برابر زنانی است که دستکم شش فرزند در قید حیات دارند.

این یافته ها نشان می دهد زنان مبتلا به سرطان سینه باید بدانند وجود اطرافیان می تواند شانس زنده ماندن آنها را افزایش دهد.

رژیم غذایی در کم خونی و فقرآهن

کم خونی وضعیتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبول های قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن بین خون و سلول ها دچار اختلال می شود. از علل ایجادکننده کم خونی می توان کمبودهای تغذیه ای، خونریزی، ناهنجاری های ژنتیکی، بیماری های مزمن و یا مسمومیت های دارویی را نام برد. منظور از کم خونی های تغذیه ای کم خونی هایی است که دراثر دریافت ناکافی مواد مغذی ایجاد می شوند.

از مهمترین مواد مغذی جهت خون سازی که کمبود آنها موجب بروز کم خونی می شود می توان به آهن، ویتامین ب ۱۲ و اسید فولیک اشاره کرد. از بین آنها کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از شایع ترین کم خونی های تغذیه ای است.

کم خونی ناشی از فقر آهن

فقرآهن یکی از شایع ترین اختلالات تغذیه ای در کشورهای درحال توسعه و مهمترین علت کم خونی تغذیه در کودکان و زنان در سنین باروری است که با ایجاد گلبول های قرمز کوچک و کاهش میزان هموگلوبین مشخص می شود که این بیماری سبب اتلاف منابع و مراقبت های بهداشتی، کاهش بهره وری دراثر افزایش میزان مرگ و میر، ابتلا به بیماری در مادران و کودکان و بالاخره کاهش ظرفیت جسمی و روانی در بخش بزرگی از جامعه می شود.

میزان نیاز به آهن براساس سن، جنس و وضعیت فیزیولوژیکی افراد متفاوت است. مثلاً زنان باردار به علت افزایش حجم خون، رشد جنین و جفت و سایر بافت ها به آهن بیشتر نیاز دارند. به همین دلیل بیش از سایرین در معرض خطر کم خونی قرار دارند.

در شیرخواران در صورت سلامت مادران، میزان آهن موجود در شیرمادر برای ۴-۶ ماه اول زندگی کافی است. ولی درمورد نوزادانی که با وزن کم متولد می شوند، ذخایر آهن کم بوده و باید از ۳ماهگی آهن اضافی به صورت قطره خوراکی خورانده شود.

همچنین بستن پیش ازموقع بند ناف نیز به این دلیل که نوزاد را از یک سوم کل خونش محروم می کند، خطر فقرآهن را افزایش می دهد.

دلایل فقرآهن

دلایل گوناگونی برای کمبود آهن وجوددارد که از آن جمله می توان به علل زیر اشاره کرد:

دریافت ناکافی آهن به دلیل رژیم غذایی مورداستفاده که در آن آهن کمی وجوددارد، مانند بعضی از رژیم های گیاه خواری.

جذب ناکافی آهن در اثر اسهال، کاهش ترشح اسیدمعده، مشکلات گوارشی یا تداخلات دارویی و داروهایی مثل کلستیرامین، سایمتیدین، پانکراتین، رانیتیدین و تتراسایکلین.

افزایش نیاز به آهن برای افزایش حجم خون در دوران نوزادی، نوجوانی، بارداری و شیردهی.

خونریزی زیاد در دوران عادت ماهانه و یا دراثر جراحات یا ناشی از هموروید (بواسیر) یا بیماری های بدخیم و انگل ها، کمبود آهن در مردان بزرگسال معمولاً در اثر ازدست دادن خون است.

بعضی از علایم کم خونی فقرآهن عبارتند از:

رنگ پریدگی پوست، زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم ها، خستگی زودرس، سرگیجه و سردرد، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها، حالت تهوع و در کم خونی شدید گودشدن روی ناخن (ناخن قاشقی).

برای درمان کم خونی از چندروش استفاده می شود که بهترین و کم خطرترین آنها استفاده از مکمل های خوراکی است. درمان با نمک های ساده آهن مثل سولفات فروی خوراکی کاملاً مؤثر بوده و به شکل قرص، کپسول یا مایع است و باید مصرف آنها تا چندماه ادامه یابد. چنانکه این قرص ها با معده خالی مصرف شوند جذب آنها بهتر و بیشتر صورت می گیرد، ولی دراین حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی می شوند. عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را می توان به حداقل رساند. به شرطی که آهن را با میزان بسیارکم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزوده تا به حد موردنیاز بدن برسد. بهتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابند.

ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد. به همین دلیل معمولاً مصرف ویتامین C به همراه آهن پیشنهاد می شود. علاوه بر درمان دارویی باید به میزان آهن قابل جذب در غذا نیز توجه کرد. جذب آهن غذا اغلب تحت تأثیر شکل آهن موجود در آن است. آهن موجود در پروتئین های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی، پرندگان (آهن هم) بیشتر جذب می شوند. درحالی که جذب آهن پروتئین های گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها (آهن غیرهم) کمتر است. مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا می تواند جذب آهن را تا حد صفر تا پنج درصد کاهش دهد.

قهوه، تخم مرغ، شیر و لبنیات، نان گندم، حبوبات (حاوی اسید فیتیک) و فیبرهای غذایی جذب آهن را به علت تشکیل کمپلکس های نامحلول کاهش می دهند. بنابراین فرآورده های حاوی آهن، طی یک ساعت قبل یا دوساعت بعد از مصرف هریک از این مواد نباید مصرف شود. منابع غذایی آهن دار جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزی های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات، مثل عدس و لوبیا همچنین میوه های خشک (برگه ها) بخصوص برگه زردآلو و دانه های روغنی است.

عوامل افزایش دهنده جذب آهن و منابع غذایی آنها:

اسید سیتریک و اسید اسکوربیک با ویتامین ث که در آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی ها، آب پرتغال، لیموترش، سیب و آناناس وجوددارند می توانند عوامل افزایش دهنده جذب آهن در بدن باشند. اسید مالیک و اسید تارتاریک که در هویج، سیب زمینی، چغندر، کدوتنبل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم موجود است، نیز سبب افزایش جذب آهن می شوند.

محصولات تخمیری مثل سس سویا نیز در این دسته از عوامل گنجانده می شود.

جناب آقای مهندس حسنی
مدیرعامل محترم پالایشگاه گاز پارسیان
انتصاب بجا و شایسته جنابعالی را که نشان از درایت و توانمندی شما در عرصه صنعت دارد، تبریک عرض نموده، توفیق روز افزون شما را از خداوند منان خواستاریم.
هیأت مدیره و مدیرعامل شرکت پترو صنعت جنوب

جناب آقای مهندس بهمنی
مدیرعامل محترم شرکت تعمیرات پارس نصب جنوبی
انتصاب بجا و شایسته جنابعالی را، تبریک عرض نموده، توفیق روز افزون شما را از خداوند منان خواستاریم.
هیأت مدیره و مدیرعامل شرکت پترو صنعت جنوب

جناب آقای مهندس شکوه صارمی
مدیرعامل محترم شرکت گاز پارس جنوبی
انتصاب بجا و شایسته جنابعالی را، تبریک عرض نموده، توفیق روز افزون شما را از خداوند منان خواستاریم.
هیأت مدیره و مدیرعامل شرکت پترو صنعت جنوب

نیازمندیهای استانهای
یزد، لرستان و قم
ایران
ضمیمه رایگان روزنامه ایران امروز در مناطق مذکور
دفتر سرپرستی یزد: ۴ و ۷۲۵۲۲۶۳-۰۳۵۱
دفتر سرپرستی خرم آباد: ۲۲۰۲۳۵۱-۰۶۶۱
دفتر سرپرستی قم: ۲۹۰۸۵۶۰-۰۲۵۱

مناقصه عام شماره ۲ / ۸۵
شرکت ریخته گری آلومینیوم ایران خودرو (سهامی خاص) در نظر دارد تعمیر و نگهداری دستگاههای گلد بلکس ماهیچه گیری و میکسرهای مربوطه را به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان دعوت می گردد جهت دریافت مدارک شرکت در مناقصه همه روزه از تاریخ درج آگهی لغایت ۸۵/۲/۲۰ همراه با معرفی نامه به آدرس دفتر مرکزی این شرکت واقع در اتوبان تهران کرج، بیگانشهر، ساختمان سمند ۳، طبقه اول مراجعه نمایند.
شرکت ریخته گری آلومینیوم ایران خودرو

آگهی مزایده
نوبت اول
شرکت ملی صنایع مس ایران
شرکت ملی صنایع مس ایران درنظر دارد ۲۳ قلم لوازم مخابراتی مازاد برنیاز خود در مجتمع مس سرچشمه (واقع در ۵۵ کیلومتری رفسنجان) با مشخصات ذیل که به صورت یکجا فروخته می شوند را از طریق مزایده به فروش رساند.

ردیف	شرح موضوع گروه	قیمت پایه گروه به ریال
۱	۴ قلم رادیوهای PCM, UHF	۲۰۷/۱۰۰/۰۰۰
۲	۱۳ قلم سیستم اسمارت ترانک و قطعات بی سیم VHF	۸۹/۸۵۰/۰۰۰
۳	۲ قلم سیستم پیجر	۵۷/۸۰۰/۰۰۰
۴	۴ قلم مراکز تلفن	۴۴/۱۰۰/۰۰۰

متقاضیان می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر، بازدید، دریافت اسناد و برگ شرایط مزایده رأس ساعت ۱۰ صبح در روز چهارشنبه مورخ ۸۵/۳/۳ با دردست داشتن اصل حواله واریز مبلغ ۱۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد هزار ریال) به حساب جاری شماره ۲۲۰۰ شرکت ملی صنایع مس ایران نزد بانک ملت شعبه شهر مس سرچشمه در ساعات اداری به نشانی: رفسنجان، شهر مس سرچشمه، امور حقوقی و قراردادها مراجعه نمایند.
لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای: ۶-۲۸۸۳۴۰۳-۰۳۹۲ تماس حاصل نمایید.
website:www.nicico.com
روابط عمومی شرکت ملی صنایع مس ایران