

فصلنامه تخصصی زنان / شماره ۱ بهار ۱۴۰۱  
قیهت: وقف دگرگوش

# حوا

در هن  
قیامتی برپاست...  
مرا بخوان  
و دوباره زن بودنت را  
فریاد بزن...

گامی زنانه به سوی قله ها  
تفاوت هایی از جنس زیبایی  
شروع ساده یک عاشقانه





# بسم الله الرحمن الرحيم

## حوا

### نشریات حوا

**صاحب امتیاز:** مینا اسحاقیان

**مدیر مسئول:** مانده داوودی

**سر دبیر:** زینب سادات سیدالعسگری

**دبیران:** ساغر آصفی. ساجده رضا زاده. فرزانه فخاری.

**صفحه آرا و طراح جلد:** محمد پورباقرانی

**نویسندگان و همکاران این شماره:**

فاطمه عطایی. سارا یاری. زهرا سادات موسوی کاظمی.

فاطمه مرادی. شیوا اسدی. زهرا عبدالوهابی.

با تشکر از سرکار خانم سلطانی (مسئول دبیرخانه نشریات)  
و تمام دوستانی که صمیمانه ما را در چاپ این نشریه یاری  
نمودند.



[www.bmui.ir](http://www.bmui.ir)



[valasr\\_bmui](#)

۳۶۶۹۳۰۰

[valasr\\_bmui\\_isf](#)



# فهرست

- ۱.....سر مقاله
- ۲.....تفاوت هایی از جنس زیبایی
- ۳.....تنت به ناز طبیبان نیازمند مباد
- ۶.....چالش شیرین زندگی
- ۷.....زندگیت رو نریز رو دایره!
- ۸.....شروع ساده‌ی یک عاشقانه
- ۱۱.....حلال ناپسند!
- ۱۳.....گامی زنانه به سوی قله‌ها
- ۱۶.....در بطن سکوت زنانه

حقاً



# سر مقاله

**شرح حال و هوای این روزها**  
خواستم سرمقاله بنویسم. نمی‌دانستم در چه مورد باشد بهتر است. قلم من را و متن را به این سمت کشاندم.

یا کافی

آنقدر همه چیز درهم پیچیده که نمی‌دانیم سر این کلاف را از کجا پیدا کنیم و بیرون بکشیم تا سر و سامانی به اوضاع بدهیم. (اما ما این کار را می‌کنیم. حتما درستش می‌کنیم). این حرف‌ها که می‌خواهم بگویم تنها برای این است که چشمان‌مان را بازتر و افکارمان را روشن‌تر کنیم. نگاهی به قسمت دنبال شونده‌های صفحه اینستاگرام خود بیندازید. چه کسانی را دنبال می‌کنید؟ چه پست‌هایی را می‌پسندید؟ بازدید کدام استوری‌ها را بالا می‌برید؟ همین الان خود را بازخواست کنید که «حاسبوا قبل آن تحاسبوا»



می‌دانید قرمز کردن قلب پست کسی که امر به منکر می‌کند، خود حمایت آن کار منکر است؟ لولمان کن! امر به منکر دیگر چه صیغه‌ای‌ست؟

حجاب بد دارد و تو می‌پسندی! متنی را (کپشن) کرده که خالی از محتوای قابل تأمل است و تو می‌پسندی! تجمل‌گرایی می‌کند و تو می‌پسندی! حیوان در خانه نگه می‌دارد (که جایش در طبیعت است) و تو می‌پسندی! همه‌ی دیگری زندگی‌اش امور مادی‌ست و تو، او و زندگی مادی تو خالی‌اش را می‌پسندی! این، صیغه‌ی حمایت از امر به منکر است و تو جزء کسانی محسوب می‌شوی که آن کار را انجام داده. خواست هست؟

رو راست باشیم. چند نفر از دنبال شونده‌های تلگرامی هستند؟ چند صفحه را دنبال می‌کنی که مطلب مفید ارائه می‌دهند؟ چند صفحه را دنبال می‌کنی که به یاد شهیدی برپا شده است؟ نگاه کن که چه کسی را داری مهم می‌کنی...

بنده اول یک سوزن به خودم زدم. این کارها را چند وقت پیش انجام دادم. تمام صفحه‌ی بازیگران و خواننده‌هایی را که دنبال می‌کردم، لغو دنبال کردن زدم (کمی برایم سخت بود اما شد). اگر بخواهم #شفاف و #راست‌گو باشم، باید بگویم که دو بازیگر را دنبال می‌کنم که به نظرم ارزش دنبال کردن دارند. و تا وقتی دنبال‌شان می‌کنم که خلاف خوب بودن‌شان ثابت شود و محتوای نامناسبی را به اشتراک بگذارند. یک صفحه‌ی سینمایی را هم دنبال می‌کنم. (باید بگویم از آن فیلمی‌های! عجیب غریب هستم) تا مدتی پیش، تقریباً بیش‌تر پست‌هایش

را می‌پسندیدم. اما چند وقتی هست که پست‌هایی را که در آن خانم بازیگری حجاب درستی ندارد - هر چند از محتوای پست راضی باشم - نمی‌پسندم. و به! یا یک گل بهار می‌شود. حداقل در آخرت می‌توانم جواب پس بدهم. راستی! امسال هیچ کدام از عکس‌های بازیگران در جشنواره‌ی فیلم فجر را نپسندیدم! فقط آن خانم‌ها و آقایانی که پوشش متناسب با شخصیت یک انسان هنرمند داشتند را پسندیدم - که متأسفانه کم بودند- آن هم اگر در بین‌شان کسی پوشش خوبی نداشت، نمی‌پسندیدم. به تحسین آن افراد متشخص پسند می‌کردم و می‌گذشتم. بعضی مواقع کسی کار خوبی انجام داده اما مثلاً پوشش مناسب نیست؛ پستش را رپسند و نظر بده که «چه کار شایسته‌ای» خود گویای خیلی چیزهاست.

تا چند وقت پیش صفحه‌ی دختر محجبه و چادری که (بلاگر) بود را دنبال می‌کردم. حرف یکی دو سال پیش است. روزی تصمیم گرفتم از دنبال شونده‌هایم حذفش کنم. محتوای نامناسب ارائه می‌داد؟ نه، ابدا! فقط زندگی کردن در زندگی یک نفر دیگر، در نظم کار بیهوده‌ای آمد. زمان زندگی کردن خود را صرف دیدن استوری‌های او کنم که دارد زندگی می‌کند؟! واقعاً که دور از عقلانیت است. کار آن بنده خدا که اتفاقاً محتوای خوبی ارائه می‌داد، بد نبود؛ اما تا وقتی یاد نگیریم که از فضای مجازی به اندازه و درست استفاده کنیم، باید دور پرسه زدن در زندگی دیگران را خط بکشیم. شما بلدید؟ آری. خوشا به حال‌تان. خیر. بدا به حال‌تان.

عرضم را تمام کنم تا بیش‌تر از این مصدع اوقات‌تان نشوم و شما به خواندن نشریه‌تان برسید. قطعاً آن خدایی که در محاسبه‌ی کارنامه‌ی اعمال‌مان، ذره‌ای را هم از قلم نمی‌اندازد، خواستش به این فعالیت‌های ما هم هست. اصلاً چه کار به خدا و آن دنیا داریم؟! می‌خواهی این دنیا خوب شود؟ گل و بلبل شود؟ پر شود از ارزش‌های متعالی انسانی نه ارزش‌های مادی و فانی؟ پس پشت کسانی دربار، از کسانی - یا عمل‌های شایسته‌ای- حمایت کن که می‌خواهی دنیا پر از آن‌ها شود.

خدا عاقبت همه‌ی ما را بخیر کند.



یا زهرا (س)

ارادتمند، مانده داوودی

مدیرمسئول نشریه حوا

# تفاوت هایی از جنس زیبایی

خانم ها رابطه گرا هستند، آقایان هدف گرا

یکی از شگفتی های خلقت آفرینش، وجود تفاوت هایی است که به شکل ذاتی درون آقایان و خانم ها وجود دارد و باعث می شود که تحت تاثیر جنسیت به گونه ای متفاوت از یکدیگر عمل کنند، که البته همین تفاوت ها باعث شور و شغف و زیبایی خواهد شد، اگر به درستی درک و شناخته شود. پس بیاید کمی راجع این تفاوت ها باهم صحبت کنیم:

همه خانم ها به شدت رابطه گرا هستند و تمایل به تماشا و نظر دارند، استعداد بیش تری برای بینش و شهود از خودشان نشان می دهند، عمیقاً نیاز به دیده شدن و باور استعدادهایشان دارند، اگر به یک جمع دوستانه یا خانوادگی هم نگاه کنید به راحتی خواهید دید که خانم ها به دلیل توانایی بالا در استفاده از کلمات و هیجانی بودنشان، به راحتی می توانند یک جمع را در دست گرفته و به قول خودمان مجلس را گرم کنند و راحت تر می توانند افکار و احساسات خود را با دیگران سازگار کنند و این می تواند به قوه تخیل بالای آن ها هم مرتبط باشد، هرچند متأسفانه خانم هایی هم هستند که به دلیل سرکوب این میل، در آن ها حس اعتماد به نفس کاهش یافته و دیگر خبری از علاقه برای برقراری ارتباط و گفت و گو درون آن ها وجود ندارد.

و اما آقایان کاملاً در این زمینه متفاوت عمل می کنند. اغلب هدف گرا بوده و استعداد بیش تری در ارائه دلیل و منطق از خود نشان می دهند و زیاد تمایل به صحبت و گفت و گو ندارند.

در خانم ها ترس و اضطراب بیش تر از خشم نمایان است. درحالی که آقایان بیش تر از آنکه بترسند خشمگین می شوند. و خب این ترس و اضطراب هم می تواند دلایل متعددی داشته باشد چون خوب می دانیم که خانم ها بیش تر از هر کس دیگری نسبت به مسائل پیش آمده فکر می کنند و در ذهن خود با آن کلنجار می روند، غصه می خورند و یا حتی گاهی پنهانی چشمانشان نمناک می شود، اما آقایان در لحظه خشمگین می شوند و در نهایت پس از چند ساعت به آرامش نصیبی می رسند.

خانم ها قدرت زیادی در تحمل درد جسمی دارند و حتی در اوج درد و ناراحتی جسمی شان سعی می کنند لبخند بزنند و به امور روز مره خود بپردازند؛ درحالی که نسبت به ناراحتی های روحی کمی حساس و شکننده هستند و این به دلیل روحیه و عواطف لطیف شان است.

هنگام گفت و گو با یک خانم به راحتی می توانید حالت های مختلف: (ترس، خشم، ناراحتی، هیجان و یا اضطراب) را در چهره شان مشاهده کنید. اما در چهره آقایان چنین چیزی زیاد مشهود نیست.

ارتباط بین دو نیم کره مغز در خانم ها حدود ۱۵ درصد بیشتر از آقایان است و همین امر باعث می شود که بتوانند به طور همزمان چندین کار را باهم انجام دهند بدون آنکه تمرکزشان را از دست بدهند. که متأسفانه یا خوشبختانه آقایان در این کار اصلاً خوب نیستند.

خانم ها اندیشه استقراری دارند، یعنی از جز به کل می رسند و ماهرانه متوجه آهنگ های ظریف صدا، علائم ظاهری، حالت ها و تغییر چهره شده و از این طریق به علاقه ها و روحیات طرف مقابل دست پیدا می کنند. خودمانی تر بخوایم بگویم زودتر راست و دروغ حرف های شخص مقابلشان را تشخیص می دهند. اما آقایان به دلیل روحیه کل نگری در این زمینه استعداد ندارند.

خانم ها از راه شنیدن تحت تاثیر قرار می گیرند و عواطف شان به قلیان می افتد و درنهایت میوهی عشق در قلب هایشان شکوفا می شود، آقایان از راه چشم و حس بینایی شان عشق را تجربه خواهند کرد.

با تمام این ها می خواهم جمله کلیشه ای زن و مرد مکمل یکدیگر هستند را کمی با آب و تاب بیش تر برایتان بازگو کنم:

« وجود تفاوت های فطری درون دو اثر هنری خداوند، هیچ گاه نشانه برتری یکی بر دیگری نبوده و نخواهد بود. بلکه برای این است که زن و مرد بتوانند تفاوت های یکدیگر را درک و آن ها را بپذیرند و هر کدام با استعدادهایش بتواند کمبودهای نیمه دیگرش را برطرف نماید و درنهایت در مسیر پر تلاطم زندگی با یکدیگر هم گام و هماهنگ شوند.»

# تنت به ناز طیبیان نیازمند مباد

زهرا السادات موسوی کاظمی

نرم ۴ کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

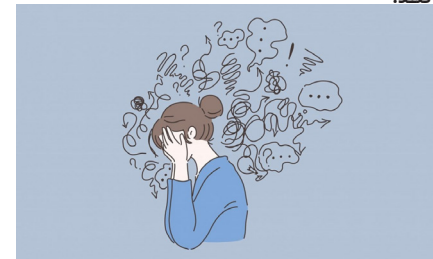
منابع:  
https://www.who.int  
https://pezeshket.com

شایع‌ترین بیماری‌های زنان مربوط به تغییر در ژن‌ها، آناتومی و سطح هورمون در آن‌ها می‌باشد. برخی از بیماری‌ها بیشتر زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند و در زنان شایع‌تر هستند. آگاهی از بیماری‌های شایع در زنان و عوامل خطر آن‌ها، می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها و عوارض جانبی آن‌ها موثر باشد. اهمیت شایع‌ترین بیماری‌های زنان به حدی است که توجه متخصصین مربوطه را به خود جلب کرده است.

بیماری‌هایی که در زنان رایج هستند عبارتند از: اضطراب، بیماری‌های خود ایمنی، افسردگی، پوکی استخوان، سرطان پستان، سکتة مغزی، مشکلات کنترل مثانه، عفونت ادراری، سندرم خستگی مزمن، سندرم تونل کارپال، میگرن، بیماری‌های تیروئید، سندرم روده تحریک‌پذیر، تریکوتیلومانیا، سندرم قلب شکسته.

## اضطراب

نگرانی بخشی طبیعی از انسان بودن است. اما اختلالات اضطرابی در بین زنان شایع‌تر است و در موارد شدید می‌تواند زندگی روزمره آن‌ها را مختل کند.



به گفته دفتر بهداشت و خدمات وزارت بهداشت آمریکا در مورد بهداشت زنان (OWH)، زنان دو برابر بیش‌تر از مردان در معرض اختلال اضطراب قرار دارند. این اختلالات تا حدودی می‌توانند جدی باشند و منجر به بروز عوارض جانبی در زنان شود اما درمان‌ها و راهکارهایی برای آن‌ها وجود دارند.

## بیماری‌های خود ایمنی

بیش از ۸۰ نوع بیماری‌های مختلف خود ایمنی وجود دارد که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه به سلول‌های سالم خود بدن حمله می‌کند. طبق گزارش OWH (مرکز بهداشت زنان)، بیماری سلولیک یک نمونه از بیماری‌های خود ایمنی است. هنگامی که افراد مبتلا به بیماری سلولیک، گلوتن می‌خورند (پروتئین موجود در گندم، جو و چاودار)، بدن آن‌ها به روده کوچک حمله می‌کند. ۷۵٪ از مبتلایان به بیماری خود ایمنی را زنان تشکیل می‌دهند.

## افسردگی

تغییرات هورمونی در زنان ممکن است خطر افسردگی را افزایش دهد. دلیل اصلی افسردگی مشخص نیست اما تغییر هورمون‌های زنانه در دوران قاعدگی، بارداری، دوره پس از زایمان و یائسگی ممکن است خطر افسردگی زنان را افزایش دهد. استرس، سابقه خانوادگی، درد و مشکلات پزشکی نیز می‌تواند عامل خطر بروز افسردگی در زنان باشد. اما خوشبختانه مانند اضطراب، افسردگی قابل درمان است. براساس OWH، زنان نیز دو برابر مردان مبتلا به افسردگی هستند و ممکن است زنان بیش‌تر اوقات احساس غم و اندوه و گریه کنند، در حالی که مردان احتمالاً عصیانیت، سوزش، ناامیدی و دل‌سردی را نشان می‌دهند. ممکن است مردان به مواد مخدر یا الکل

## پوکی استخوان

پوکی استخوان، تراکم استخوان را کاهش می‌دهد و باعث آسیب‌پذیری بیش‌تر در برابر شکستگی‌ها می‌شود. از هر ۳ زن ۱ نفر در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارد. اما این احتمال در مردان از هر ۵ مرد ۱ نفر می‌باشد. زنان بعد از یائسگی دچار پوکی سریع استخوان می‌شوند. مشکلات کلیوی و تیروئید، کمبود ویتامین D و قرار گرفتن طولانی مدت در معرض استروئیدها، درمان‌های سرطانی و داروهای ضد تشنج، زنان را بیش‌تر در معرض خطر قرار می‌دهد. علاوه بر آن احتمال دارد زنان هیچ علائمی از این بیماری نداشته باشند، اما بهتر است از پزشک خود بخواهند تست تراکم استخوان را تجویز کند. در پوکی استخوان، استخوان‌ها ضعیف شده و احتمال شکستن آن‌ها بیش‌تر می‌شود. با افزایش سن، خطر ابتلا به پوکی استخوان بیش‌تر می‌شود. سن یکی از مهم‌ترین فاکتورهای خطر برای ابتلا به پوکی استخوان است. طبق آمار OWH، حدود ۱۰ میلیون آمریکایی پوکی استخوان دارند و ۸۰ درصد آن‌ها زن هستند. به گفته سازمان بهداشت جهانی این بیماری به دلایل مختلف در زنان شایع‌تر است. اول، تمایل دارند بخوانند تست تراکم استخوان را متراکم‌تری نسبت به مردان داشته باشند. دوم، اقل سطح استروژن پس از یائسگی کاهش می‌یابد و سوم، زنان اغلب بیش‌تر از مردان عمر می‌کنند و زندگی طولانی‌تر خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.





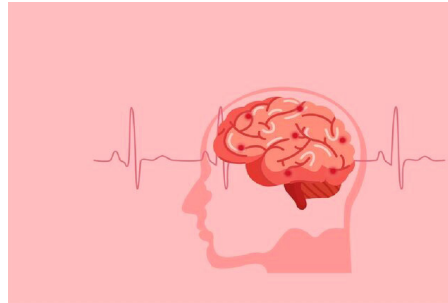
## سندرم تونل کارپال

طبق گفته OWH، حرکات تکراری دست ممکن است به سندرم تونل کارپ منجر شود. استخوان‌هایی که مچ دست را تشکیل می‌دهند دارای شیار کوچکی هستند که به تونل کارپال معروف است و اجازه می‌دهد تا تاندون‌ها و عصب از بازو به دست منتقل شود. اما هنگامی که آن تاندون‌ها متورم و تحریک می‌شوند، می‌توانند بر روی عصب فشار وارد کرده و باعث ایجاد درد، سوزن شدن یا از بین رفتن قدرت در مچ دست و دست شوند. این گروه از علائم به عنوان سندرم تونل کارپال شناخته شده است.

طبق OWH، زنان سه برابر بیش‌تر از آقایان به این بیماری مبتلا می‌شوند. هنوز تحقیقات زیادی در مورد این نابرابری صورت نگرفته است، اما کارشناسان چند نظریه دارند که چرا این اتفاق می‌افتد. یکی از دلایل آن ممکن است این باشد که به طور طبیعی زنان استخوان‌های مچ دست کوچک‌تری دارند. به این معنی که تاندون‌ها و اعصاب مچ دست در یک فضای محکم‌تر گیر کرده‌اند. علاوه بر

## مشکلات کنترل مثانه

مسائل مربوط به کنترل مثانه و بی‌اختیاری ادرار یا UI در زنان به مراتب بیش‌تر از مردان است. این تفاوت تا حدی به بارداری، زایمان و یائسگی ربط داده می‌شود. به نظر می‌رسد تغییر و اختلالات مجاری ادراری، می‌توانند احتمال ابتلا به UI را افزایش دهند.



## عفونت ادراری

شیوع عفونت دستگاه ادراری (UTI) در زنان ۳۰ برابر بیش‌تر از مردان است. چون مجرای ادرار (لوله ای که ادرار را از بدن دفع می‌کند) در زنان کوتاه‌تر از مردان است که این امر ورود باکتری‌های ایجاد کننده عفونت را به مثانه آسان‌تر می‌کند. علاوه بر آن در زنان، مهبل (واژن) و مقعد (دو منبع اصلی باکتری UTI) نزدیک مجرای ادراری قرار دارند.

## سندرم خستگی مزمن

سندرم خستگی مزمن (CFS) یک بیماری طولانی مدت است که می‌تواند باعث خواب‌آلودگی، مشکل در تفکر و تمرکز، درد و سرگیجه و خستگی شدید شود که با استراحت هم بهتر نمی‌شود. براساس OWH، زنان دو یا چهار برابر بیش‌تر از مردان به CFS مبتلا می‌شوند. علت اصلی این موضوع هنوز مشخص نیست ولی به نظر می‌رسد به میزان استرس بالای زنان مربوط می‌شود.

چند راهکار برای کاهش خطر بروز این بیماری عبارتند از: ورزش، ترک مصرف الکل، ترک سیگار کشیدن، مصرف مقدار کافی کلسیم و ویتامین D. بدن از کلسیم برای ساختن استخوان‌های سالم استفاده می‌کند، اما انستیتوی ملی بهداشت ایالات متحده (NIH) اعلام کرده که بدن نمی‌تواند کلسیم را بدون کمک ویتامین D جذب کند.

## سرطان پستان

میزان شیوع ابتلا به سرطان پستان در زنان بیش‌تر است. طبق گفته انجمن سرطان آمریکا (ACS)، سرطان پستان در مردان رخ می‌دهد اما با کمال تعجب، در خانم‌ها تقریباً ۱۰۰ برابر شایع‌تر است.

در حال حاضر، میانگین خطر یک زن در ایالات متحده مبتلا به سرطان پستان در طول زندگی او تقریباً ۱۲٪ است. برخی از عوامل خطر مانند کولت سن و داشتن زن‌های ارثی خاص، ممکن است خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد؛ اما تغییر سبک زندگی روزمره مانند محدود کردن مصرف الکل و ورزش کردن می‌تواند احتمال بروز این بیماری را کاهش دهد. اگر چه فقط حدود یک درصد از کل سرطان‌های پستان در مردان تأثیر می‌گذارد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که میزان شیوع این بیماری در مردان در حال افزایش است. چون مردان به ندرت به علائم هشدار دهنده توجه می‌کنند و متأسفانه سرطان پستان در مردان در مراحل پیشرفته‌تر که قابل درمان نیست شناسایی می‌شود.

## سکته مغزی

بر اساس OWH، سکته‌ها یکی از عامل مرگ و میر اصلی در زنان است. برخی از عوامل خطر سکته مغزی مشترک در همه افراد، فشار خون بالا، کلسترول بالا، سابقه خانوادگی و استعمال سیگار می‌باشد. اما سایر عوامل خطر برای زنان منحصر به فرد هستند. این موارد شامل مصرف قرص‌های ضد بارداری، بارداری، استفاده از هورمون درمانی در یائسگی و داشتن میگرن مکرر است که در خانم‌ها نیز بیش‌تر دیده می‌شود.

آن، ژنتیک یا تغییرات هورمونی که در دوران بارداری و یائسگی اتفاق می‌افتد می‌تواند به بروز این بیماری ارتباط داشته باشد.

## میگرن

براساس گزارش انستیتوی ملی بهداشت (NIH)، میگرن (سردردهایی که معمولاً گاهی اوقات همراه با حالت تهوع، استفراغ، حساسیت به نور و صدا و تغییر دید مشاهده می‌شود) بیش از ۳۰ میلیون آمریکایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما زنان سه برابر بیشتر از مردان به میگرن مبتلا می‌شوند. علت میگرن هنوز کاملاً مشخص نشده است. اما در بعضی از خانم‌ها، تغییرات هورمونی می‌تواند باعث حملات دردناک شود.

## بیماری‌های تیروئید

تیروئید شما یک غده کوچک با ساختار پروانه‌ای شکل در پایه گردن است که هورمون‌هایی را برای سوخت و ساز بدن کنترل می‌کند. اما گاهی اوقات تیروئید باعث ترشح بیش از حد هورمون‌ها می‌شود و یا هورمون‌های کافی تولید نمی‌کند. به عنوان مثال، در کم کاری تیروئید، هورمون کافی تولید نمی‌کند و باعث بروز علائمی مانند افزایش وزن، و ضربان قلب پایین می‌شود. در پرکاری تیروئید برعکس، تیروئید هورمون‌های بیش از حدی تولید می‌کند و باعث علائمی مانند کاهش وزن، ضربان سریع قلب و لرزش دست می‌شود. دو شرایط خود ایمنی بیماری گریوز و بیماری هاشیموتو، شایع‌ترین علل پرکاری و کم کاری تیروئید هستند.

مشکلات تیروئید در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. از هر هشت زن، یک نفر آن‌ها را در طول زندگی خود این اختلالات را تجربه می‌کند. در خانم‌ها، مشکلات تیروئید می‌تواند در دوره‌های قاعدگی و بارداری اختلال ایجاد کند.

## سندرم روده تحریک‌پذیر

طبق OWH، زنان نسبت به مردان بیشتر به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) مبتلا می‌شوند. زنانی که مبتلا به IBS هستند نیز ممکن است هنگام قاعدگی علائم بیشتری را بروز دهند. این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که مشکلات گوارشی نفخ، گرفتگی، اسهال و یبوست، سه ماه یا بیشتر به طول انجامد.

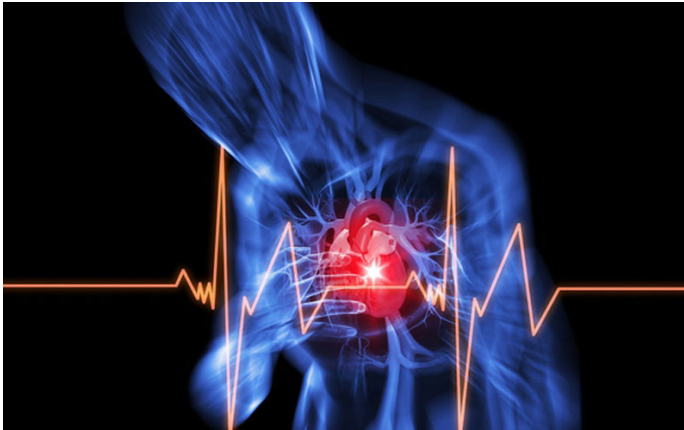
## تریکوتیلومانیا

افراد مبتلا به trichotillomania عادت به کشیدن موهای خود دارند. این اختلال به عنوان یک رفتار تکراری متمرکز بر بدن یا BFRB طبقه بندی می‌شود. تریکوتیلومانیا تقریباً در پسران و دختران به یک اندازه رخ می‌دهد، اما در بین بزرگسالان بین زنان شیوع

بیش‌تری پیدا می‌کند.

## سندرم قلب شکسته

کاردیومیوپاتی تاکوتسوبو، همچنین به عنوان سندرم قلب شکسته شناخته می‌شود و هنگامی رخ می‌دهد که هورمون استرس به بخشی از قلب آسیب می‌زند، در توانایی پمپاژ خون اختلال ایجاد می‌کند و منجر به بروز درد شدید در قفسه سینه می‌شود. این بیماری می‌تواند با یک واقعه استرس‌زا مانند مرگ یکی از اطرافیان تحریک شود و حتی ممکن است افراد سالم را تحت تأثیر قرار دهد. انجمن قلب آمریکا همچنین خاطرنشان می‌کند که این بیماری در بین زنان بیش‌تر از آقایان دیده می‌شود. سندرم قلب شکسته در موارد نادر می‌تواند کشنده باشد؛ اما طبق گفته‌های موسسه ملی قلب، ریه و خون، اکثر بیماران بهبود می‌یابند. با این وجود، توجه به مراقبت‌های پزشکی در زمان احساس درد قفسه سینه، بسیار مهم است؛ زیرا می‌تواند نشانه حملات قلبی باشد.





# چالش شیرین زندگی

نوم ۴ مهدیسی بهداشت محیط

ازدواج، مرحله جذاب زندگی

دوست خوب نادیده من، سلام

حالت چطور؟ اوضاع بر وفق مرادت هست! امیدوارم که این طور باشه.

راستش امروز اومدم باهم درمورد یکی از چالش برانگیز ترین مرحله های طبیعی زندگی مون حرف بزنیم؛

ازدواج و تشکیل خانواده!

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند:



«ما بُنِی فی الإسلام بناءً  
أحبَّ إلى الله عزَّوجلَّ و  
أعزَّ من التَّزویج»

هیچ بنیادی در اسلام بنا نهاده نشده است که در نزد خدای عزوجل دوست داشتنی تر و عزیزتر از ازدواج باشد.

حقیقتا ازدواج کردن و تشکیل خانواده برای من هم با پی سه سری ترس ها و دلشوره ها همراهه. اینکه نکنه اشتباه انتخاب کنم، نکنه بعد از ازدواج دیگه نتونم اهداف و رویاهام رو دنبال کنم؟! نکنه به ازدواج مثل یک پل نگاه کنم تا شرایط روحی خودم رو تغییر بدم و بدتر خرابش کنم! از طرفی هم جنبه های مثبتش ذهنم رو درگیر می کنه. اینکه با پی آدم درست روبرو بشم که از همه مهم تر رفیقم باشه، همراه و هم گام روزهای سختم باشه. اشک و لیخند من براش مهم باشه و بودنش نوازشی باشه برای روحم...

مطمئنم شما هم این احساسات دوگانه رو با تجربه کردید یا اینکه در آینده ای نزدیک تجربه می کنید... حالا بیایید یکم از جنبه علمی و تحقیقاتی به قضیه نگاه کنیم. اول پی نگاهی بندهایم به نظریه ای به نام کارکردگرا! این نظریه از فواید تشکیل خانواده می گه:

۱:تنظیم روابط جنسی

۲: فرزندآوری

۳: محافظت

۴: حمایت عاطفی

۴: اعطای منزلت اجتماعی

۵: اجتماعی کردن

خودمونی تر که بخواییم با همدیگه گپ بزنیم می تونیم بگیم که:

وقتی دونفر کنار هم دیگه قرار می گیرن و قراره که پی مسیر طولانی رو پی به پای هم دیگه طی کنن، اول اینکه از وجود هم دیگه می تونن آرامش بگیرن و در کنارش آمار روابط نامشروع هم توی جامعه پایین میاد و می تونیم بگیم که یک امنیت نسبی توی جامعه حکم فرما می شه؛ در کنارش آگه شما پی ازدواج موفق و پی خانواده موفق تشکیل بدید، باعث می شه که دلتون قرص و محکم بشه که پی نفر رو دارید که بهش تکیه کنید، مشکلات و سختی های شما، مشکلات و سختی های همسرتون هم به حساب میاد! آگه شما برای زندگی تلاش می کنید، همسرتون هم پی به پای شما تلاش می کنه تا رفاه شما فراهم بشه، هر چند شاید خیلی وقت ها با خودتون فکر کنید که من نیاز به هیچ کس ندارم، خودم به تنهایی از پس خیلی از مشکلات بر میام اما این فطرت همه ما انسان هاست، همه ما نیاز داریم که در فقر و غنا، رفاه و تنگ دستی، خوشی و ناخوشی، به نفر کنارمون باشه و ما رو حمایت بکنه و ما کجا می تونیم پی منبع امن برای حمایت و دلگرمی داشته باشیم؟! بله درون محیطی به نام خانواده...

و در نهایت حاصل این همه عشق و حمایت و تلاش های پی در پی شما می تونه پی فرزند باشه که از لحظه ی بوجود اومدنش دوام زندگی تون رو توی وجودش جستجو می کنید. رفته رفته شما دارای پی جایگاه اجتماعی خاص خواهید شد. گاهی شما رو به چشم پی خانم موفق می بینند که پایه پای همسرش تلاش می کنه و زندگیش رو با بهترین کیفیت مدیریت می کنه و گاهی هم در جایگاه پی مادر قرار خواهید گرفت که مسئولیت پرورش یک فرشته کوچولو رو به عهده داره و خودتون هم پیوش پیوش از داشتن این چنین جایگاه اجتماعی احساس مفید بودن خواهید کرد و به حدی خواهید رسید که موفقیت و خوشحالی همسر و فرزندتون دقیقا مثل موفقیت و خوشحالی خودتون خواهد بود...

حالا آگه بخوایم خانواده های الان رو با قرون وسطی مقایسه کنیم، توی خانواده های امروزی صمیمیت بیش تر و خشونت کم تره و امکانات زیادی برای برطرف کردن نیازهای ویژه اعضای خانواده وجود داره. بیش تر مردم، بیش از جنبه های دیگه ی زندگی به خانواده هاشون اهمیت میدن.

در کل تشکیل خانواده خیلی مهمه، انتخاب درست هم از اون مهم تر. آگه که دو نفر با درک اینکه باید نقص های همدیگه رو بپذیرن و اون ها رو پوشش بدن، در کنار یکدیگه قرار بگیرن، می تونن در طول زندگی مشترک درک متقابل داشته باشن و به جهت رفع نواقص همدیگه بر بیان. و این طوری محیط خانواده که هسته اصلی پرورش و رشد و آرامش در جامعه کنونی به شکلی سالم حفظ می شه و نسل های بعدی رو به سمت و سوی صحیح هدایت می کنه.



# زندگیت رو نریز رو دایره!

فاطمه مرادی

نور ۲ کتابداری و اطلاع رسانی پوشکی

www.com بلاگری log می شود.

بلاگری، خوب یا بد؟

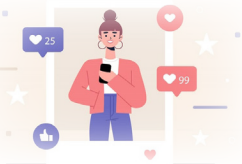
اما در قشر دوم ضربه سنگین‌تر است! افسردگی حاصل از تماشای مرفه‌های تو خالی کمرشکن است. کارگر پرمشغله جامعه ما که حتی فرصت خوردن یک شام بی دغدغه با خانواده‌اش را ندارد، حق‌وقش در ماه کمتر از یک سوم هزینه استوری ۱۵ ثانیه‌ای یک بلاگر است! صدها هنرمند مستعد از قبیل بازیگر و کارگردان در پشت پرده خاک می‌خورند و بلاگرهای جوان و خوش چهره در کمال بی‌هنری در فیلم‌های ما جولان می‌دهند.



www.com . نیمه ی پر لیوان را ببینیم

دوست عزیز ، بلاگری بد نیست!

همین بلاگر با فعالیتش توانسته کاری کند که تنها با یک جست‌وجوی کوتاه انواع هنرها را به ما بیاموزد. از هنر دست گرفته تا آموزش زبان‌های خارجه، از نکات پزشکی گرفته تا آموختن حقوق مدنی به جامعه، از آموزش ورزش در خانه تا روانشناسی بهتر در رابطه. جالب است همین صفحه‌های مجازی با عنوان « #چالش \_ کتابخوانی » فرهنگ مطالعه کتاب را گسترش داده و آمار مطالعه رو به شد است. چه بسیار کسب و کارهایی که ایده‌هایش در ذهن صاحبان‌شان خاک می‌خورند اما اکنون همان ایده‌ها در صحنه اکسپلور اینستاگرام بسیار موفق کسب درآمد می‌کنند. بلاگری بد نیست بلکه برای کارآفرینی و تولید محتوای مناسب و درخور بسیار هم مفید است. اما باید حد حدودی داشته باشد.



دوست عزیز، فالور بودن بد نیست!

همانطور که با هزار تلاش گرامر یک زبان را می‌آموزی، گرامر اینستاگرام را هم بلد باش! در انتخاب دنیال شونده‌هایت دقت داشته باش، وقت چشمانت را با مطالب بی‌هوده نگیر، آن‌ها در طول روز کارهای مهم‌تری نسبت به تماشای غذاخوردن یک بلاگر دارند. و کلام آخر، در دنیای امروز اکسپلور هر کس شخصیت او را به تصویر می‌کشد، پس بگذار اکسپلورت براننده‌ات باشد.

پست و استوری بلاگرها روز به روز بی نقص‌تر و لاکچری‌تر شد. آن‌ها وقف اینستاگرام شدند و خانه و خانواده‌هایشان از موقوفات به شمار رفت. آن‌ها از لحظه گشودن چشم‌ها در طلوع خورشید تا گلاب به رویتان، دست به آب آغوش برای مردم استوری کردند. زندگی‌های رنگی رنگی، مدهای گران قیمت، خانه‌های مجلل و همیشه مرتب (این‌ها به جهنم، موارد بعدی بیش‌تر روی اعصاب است!) همسر عاشق و مطیع، کودکان حرف گوش کن و پدر و مادر روشن فکر، برای برخی از دنیال کننده‌ها تبدیل به یک حسرت از پشت قاب شیشه‌ای تلفن همراه شد یا برای بعضی دیگر انگیزه شد و آن‌ها هر روز دویند تا به زندگی اسلایسی بلاگرها برسند. آن‌ها فقط یک بخش را دیدند ولی سعی کردند کل زندگی خود را شبیه به آن یک بخش کنند اما در کمال تاسف با کله به زمین خوردند (همون قضیه راه رفتن کیک و لاغ). بلاگر درحال مد کردن چیزهای گران قیمتی شد که خودش آن‌ها را رایگان دریافت کرده بود. زندگی سالم! آن‌ها تبدیل به الگو شد و در باب آن مادری تعریف می‌کرد: دختر من نه حجاب دارد و نه نماز می‌خواند! اما روزه می‌گیرد و آن‌ها را از بلاگر معروف X آموخته است. (پادش به خیر اون موقع‌ها به مرجع تقلیدی هم بود. آخه به کجا چنین شتابان!)

این سبک زندگی باب شده، هر دو قشر را تحت تاثیر قرار داده است؛ هم بلاگر و هم دنیال کننده! بلاگر بی‌وقفه در حال تولید محتواست. زندگی خصوصی‌اش گوش مردم را کر کرده. او نمی‌داند که اظهار ساده‌ترین نقص‌ها و قوت‌های رابطه‌اش، روزی توسط نزدیک‌ترین آدم‌های زندگی‌اش به صورتش خواهد خورد. همسرش تبدیل به اکسسوری برای عکس‌هایش شده، بی آنکه حتی در پشت آن عکس‌ها عشقی میان‌شان سخن بگوید؛ کودکش تبدیل به کودک کاری شده که از صبح تا شب مادرش از او پول در می‌آورد، بی آنکه حتی یکبار از روی محبت در پشت صحنه فیلم‌هایش به کودکش غذا بدهد؛ شاید باورتان نشود اما طلاق تبدیل به راهی برای جذب دنیال کننده بیش‌تر شده است! بلاگر عزیز، به چه قیمتی لذت زندگی واقعی‌ات را حراج اینستاگرام کردی؟!

# ● شروع ساده‌ی یک عاشقانه

بسم الله الرحمن الرحيم

ممنون از اینکه این مصاحبه رو پذیرفتید و تجربه یک زندگی پیشرونده و فرازمند، در عین قناعت و ساده زیستی رو در اختیار ما قرار دادید.

لطفاً اول خودتون رو معرفی بفرمایید اینکه متولد چه سالی هستید در چه شهری به دنیا آمدید و در چه شهری ساکن هستید؟

هستی حیاتی هستم متولد دی ماه ۷۷ دانشجوی ترم ۸ پزشکی. خرم آباد به دنیا اومدم و ساکن خرم آبادم.

به ما بگین که چطور و کجا با هم آشنا شدید و به این نتیجه رسیدید که مناسب همدیگه هستید؟



چه خصوصیتی (متفاوت از بقیه افراد) در طرف مقابل وجود داشت که شما رو مجاب به انتخاب اون می‌کرد؟

+ من و همسرم هر دو ورودی مهر ۹۷ هستیم. اولین بار من ایشون رو روز اول دانشگاه دیدم و قبل از اون هیچ آشنایی نداشتیم. من و آقای امیری به نسبت افراد آزومی بودیم و فعالیت خاصی نداشتیم که بخواد شناختی صورت بگیره، اما همین رفتار مورد پسند هر دوی ما بود و شاید اولین جرقه. ایشون ترم دوم درخواستشون رو مطرح کردن و من بلافاصله با خانواده مطرح کردم. ۳ ماه بعد رسماً خواستگاری کردن و ما کمتر از یک ماه بعد عقد کردیم. فقط می‌تونم بگم متانت و رفتار و بیان پخته ایشون من رو به ازدواج ترغیب کرد و قبل ایشون من خیلی به ازدواج فکر نمی‌کردم.

من قبلاً خیلی درمورد خصوصیات همسر آینده‌ام فکر نکرده بودم و هیچ انتظار یا توقع خاصی نداشتم، اما رفتار ایشون در طول دو ترم گذشته، پاکی و صداقتشون باعث شد فک کنم همون کسیه که می‌تونه همراه خوبی برای ادامه زندگی باشه.

مصاحبه دانشجویی مریمانه با خانم هستی حیاتی همسر آقای حمزه امیری، زوج دانشجوی خوشبخت و موفق دانشگاه لرستان



مدت زمان آشناییتون تا عقد چقدر بوده؟ به انتخاب اون می‌کرد؟

همونطور که قبلا هم گفتم مدت زمان آشنایی ما تا عقد کمتر از ۴ ماه بود و از این بابت خوشحال و راضی‌ام. اگه دو طرف با صداقت جلو بیان حتی یک ماه هم برای شناخت کافیه. هرچند ازدواج مثل یه هندونه دربسته‌اس و خوبه همیشه از خدا بخوایم خودش آدم درستی رو سر راهمون قرار بده.

آقای امیری، موقع خواستگاری از همسرتون، وضع مالی تون چطور بود آیا منبع درآمد خاصی داشتید؟ آیا استقلال مالی داشتید؟

موقع خواستگاری من و همسرم هر دو دانشجو بودیم و در آمد خاصی نداشتیم. این قضیه شاید اوایل موجب نگرانی خانواده‌ها بود اما بعد از دیدن جسارت ما و آمادگی‌مون برای سختی (که البته به لطف خدا شرایط سختی برای ما ایجاد نشد) این نگرانی به همراهی تبدیل شد.

به حمایت مالی خانواده‌ها هم نیاز پیدا کردید؟

پدر همسرم در طول زندگی کمک ما بوده و هست اما به طور عجیبی با اینکه درآمد خاصی نداریم عمده زندگی رو خودمون می‌چرخونیم و شاید بهتر از خیلی از اطرافیانمون هستیم.

نظرتان درباره این وعده الهی که «از فقر نترسید و ازدواج کنید که خدا شما را از فضل خود توانگر خواهد کرد» چیست؟

با تمام وجودم به این جمله باور دارم.

مشکلاتی مثل مسکن، ماشین، خرج عروسی، جهیزیه و ماه عسل را چجوری برطرف کردید...؟!

راجع به مسکن با اینکه طبقه بالای منزل پدری خودم خالی بود، اما دوست داشتیم سال‌های اول زندگی رو مستقل باشیم، به آپارتمان نقلی کرایه کردیم به کمک پدر شوهرم. به نظرم حتی اگه سال‌های آینده بزرگ‌ترین خونه هارو داشته باشیم خاطره‌هایی قشنگ‌تر از این سال‌ها ساخته نمی‌شن. ماشین هم دوران عقد بدون هیچ برنامه ریزی قبلی با طلا‌هایی که داشتیم و وام‌های دانشگاه و کمک خدا خریدیم.

ما برای عقد مراسم گرفتیم و آتلیه رفتیم اما عروسی رو به خاطر کرونا ماه عسل رفتیم. تمام هزینه عقد رو هم پدر شوهرم زحمت کشید. جهیزیه هم تقریباً ۷۰ تومن شد. تمام وسایل برقی رو ایرانی گرفتیم و پولی که به این خاطر پس انداز شد رو تونستم خرج وسایل چوبی و دکوریجات مورد علاقم کنم.

به نظر من مهمترین مانع رو نمی‌شه گفت مشکلات اقتصادی چون اتفاقاً می‌بینیم افراد مرفه کمتر به ازدواج ترغیب می‌شن. البته که مشکلات اقتصادی جز موانع بزرگ و مهمه، خیلی از جوانای ما حتی اگه یه شغل ساده با درآمد کم هم داشتن به ازدواج فکر می‌کردن، ولی واسه خیلی‌ها همونم نیست. کسی هم که حمایت پدر و خانواده رو نداره براش ازدواج ترسناک می‌شه و حقم دارن. ولی جدای از اینا خیلی از جوانای ما یه شرایط حداقلی رو دارن و باز هم سمت ازدواج نمی‌رن، چون فکر می‌کنن زندگی باید سراسر رفاه و تفریح باشه، بچه در بهترین شرایط بزرگ بشه، بهترین‌ها پوشیده و خورده بشه. در صورتی که یه ازدواج با عشق انقد اتفاقات کوچیک رو زیبا می‌کنه که ده‌ها برابر خیلی از بریز پاش‌ها به آدم آرامش میده. توصیه‌ام به شمایی که شرایط حداقلی رو داری و میل به ازدواج هم داری، تقویت روحیه قناعت و توکل به خداست و مطمئن باشید زیباترین روز‌ها در انتظار شماست.

بنظرتون مهمترین موانع موجود بر سر راه ازدواج جوانان در حال حاضر چیه؟



# ادامه دارد...

مصاحبه از کانال تلگرام

@Maryamane\_LUMS

# حلال ناپسند!

سارا یاری

نوم ۲ علوم تجزیه

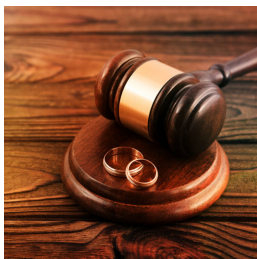
منبع:

<https://fa.wikishia.net>

پاسخ به یک شبهه

در اسلام، در زمان ازدواج زن حق انتخاب دارد اما در مورد طلاق، حق طلاق در دست مرد است.

حق طلاق، اختیار برهم زدن پیوند زناشویی است. بر اساس فقه شیعه و فقه اهل سنت، حق طلاق به مرد اختصاص دارد؛ مستند این حکم روایت نبوی است: «الطَّلَاق بِيَدِ مَنْ أَخَذَ بِالسَّاقِ؛ طلاق در اختیار کسی است که مالک ساق کنایه از شوهر است. بنابه گفته شهید ثانی روایت دلالت دارد که حق طلاق صحیح فقط در اختیار مرد است. در قرآن از اثبات حق طلاق برای مرد سخنی گفته نشده؛ بلکه در تمام آیات مرتبط سخن از طلاق دادن مرد و طلاق داده شدن زن است؛ اما در روایات تصریح شده که حق طلاق در اختیار مرد است. از امام صادق(ع) درباره زنی که شرط کرده بود طلاق در اختیار او باشد، سؤال شد. حضرت در پاسخ فرمود: «مخالف سنت عمل شده و حق به کسی سپرده شده که اهلیت ندارد. طلاق در اختیار مرد است و سنت نیز همین است».



گفته شده در همه مذاهب اسلامی و در تورات و تلمود (مهم‌ترین کتاب و گنجینه‌ای از شریعت شفاهی یهود) نیز طلاق، حق اختصاصی شوهر شناخته شده است.

چرایی اختصاص حق طلاق به مرد

بیشتر علما و فقها درباره چرایی اختصاص حق طلاق به مرد سخنی نگفته‌اند؛ اما برخی اختصاص حق طلاق به مرد را ناشی از تفاوت روان‌شناختی و طبیعی زن و مرد دانسته‌اند. شهید مطهری در کتاب «نظام حقوق زن در اسلام» معتقد است علاقه و محبت زن، معلول و وابسته به علاقه و محبت مرد است. از این رو بی‌علاقگی و بی‌وفایی مرد نسبت به زن، پایان زندگی زناشویی است؛ اما در صورتی که سردی و بی‌علاقگی از سوی زن باشد، مرد می‌تواند با ابراز محبت و علاقه، علاقه زن را بازگرداند. حمایت و مهریانی قلبی مرد انقدر برای زن ارزشمند است که زندگی بدون آن برای زن قابل تحمل نیست. به لحاظ طبیعت زن، بدترین اهانت و تحقیر یک زن این است که مرد با وجود بی‌علاقگی یا تنفر بخواهد او را مجبور به ادامه زندگی کند. بر همین اساس حق طلاق در اختیار مرد قرار داده شده است. بنابراین علت اختصاص حق طلاق به مرد، نقش خاص مرد در زندگی زناشویی است نه مالکیت مرد نسبت به زن.

برخی از علمای اهل سنت دو سبب دیگر برای اختصاص حق طلاق به مرد ذکر کرده‌اند:

نخست: زن برخلاف مرد معمولا عاطفی‌تر از مرد است و زودتر تحت تأثیر قرار می‌گیرد. اگر حق طلاق در اختیار زن باشد، ممکن است با اندک رنجش و سختی، زندگی زناشویی را پایان دهد.

دوم: طلاق برای مرد پیامدهای مالی مانند پرداخت مهریه و نفقه زمان عده دارد. این تکالیف مالی موجب می‌شود که مرد در مورد طلاق بیشتر بیاندیشد و زود تصمیم بر طلاق نگیرد؛ اما از آنجا که چنین تکالیف مالی متوجه زن نیست، او چنین عاقبت اندیشی ندارد و ممکن است زودتر از مرد تصمیم بر جدایی بگیرد. بنابراین به جهت حفظ عدالت و استمرار و استحکام رابطه زناشویی، سزااست که حق طلاق در اختیار مرد باشد.

ایرادات و راه‌حل‌ها

گفته شده اختصاص حق طلاق به مرد ممکن است با دو ایراد مواجه باشد: نخست اینکه بعضی از مردان با سوء استفاده از حق طلاق، همسر خود را بدون عذر موجه طلاق دهند و دیگر اینکه برخی از مردان، به رغم ناامیدی از زندگی مشترک، به جهت اذیت و آزار زن خود، از طلاق خودداری کنند و او را در حالت پلانتکیفی نگه دارند.

راه حل مشکل نخست پیشگیری و مبارزه با عوامل بی‌وفائی و هوس‌بازی مردان و راه چاره‌ی دوم نیز رجوع به حاکم شرع دانسته شده است.



در مورد دوم با رجوع زن به حاکم شرع، نخست مرد مکلف به طلاق می‌شود، اگر طلاق نداد، خود حاکم زن را طلاق می‌دهد. در روایتی از امام باقر(ع) نقل شده است: «هر شخصی متأهلی که به حال زنش رسیدگی نمی‌کند، با لباس مناسبی او را نمی‌پوشاند و نفقه او را نمی‌پردازد، بر حاکم لازم است که آنها را (به وسیله طلاق) از یکدیگر جدا کند.» از دیدگاه شهید مطهری براساس آیات قرآن، هر مردی در زندگی خانوادگی یا باید تمام حقوق و وظائف خود را به خوبی انجام دهد یا زن خود را طلاق دهد. از نظر اسلام راه سومی وجود ندارد. برخی برآنند در صورت سوء استفاده مرد از حق طلاق، قاضی می‌تواند حکم به عدم صلاحیت او کند، حضانت فرزندان را به زن بسپارد و مخارج آنها را از او بگیرد و تا پرداخت کامل مهریه به مرد اجازه طلاق ندهد.

در قانون مدنی کشورهای شیعه

در قانون مدنی کشورهای شیعی مانند ایران و افغانستان حق طلاق به مرد اختصاص دارد. در عراق متقاضی طلاق چه مرد چه زن باید به دادگاه شرع رجوع کرده و حکم طلاق بگیرد. طبق قانون مدنی ایران و افغانستان، زن می‌تواند در قالب شرط ضمن عقد وکالت طلاق خود را به عهده بگیرد. براساس قانون کشورهای شیعی، زن در مواردی مانند خودداری یا عجز شوهر از دادن نفقه، غیبت شوهر و عسر و حرج (مانند ترک زندگی از سوی شوهر به مدت شش ماه یا بیشتر، اعتیاد شوهر و هرگونه سوء رفتار شوهر) می‌تواند از حاکم شرع و دادگاه درخواست طلاق نماید. حاکم و دادگاه نیز در صورت اثبات این موارد شوهر را ملزم به طلاق می‌کند و در صورت خودداری از طلاق، زن توسط دادگاه طلاق داده می‌شود.

درست است که در ایران می‌توان در شرط ضمن عقد حق طلاق را به زن داد، اما با توجه به دلایل گفته شده، بهتر است طبق احکام اسلامی عمل شود. بی شک این حکم الهی مانند دیگر احکام اسلام، به نفع زن و مرد است.



# گامی زنانه به سوی قله‌ها

شیوا اسدی

نرم افزار فناوری اطلاعات سلامت

منابع:

سایت ویکی پدیا

<http://sorencenter.ir>

<https://karafarinet.com>

<https://gerdabjzb.com>

معرفی زنان کار آفرین

اقتصاد مقاومتی. این واژه اولین بار در دیدار کارآفرینان با مقام معظم رهبری در شهریور سال ۱۳۸۹ مطرح گردید. در همین دیدار، رهبر معظم انقلاب «اقتصاد مقاومتی» را معنا و مفهومی از کارآفرینی معرفی و برای نیاز اساسی کشور به کارآفرینی نیز دو دلیل «فشار اقتصادی دشمنان» و «آمادگی کشور برای جهش» را معرفی نمودند. ایشان در دیدار با دانشجویان فرمودند: «اقتصاد مقاومتی یعنی آن اقتصادی که در شرایط فشار، در شرایط تحریم، در شرایط دشمنی‌ها و خصومت‌های شدید می‌تواند تعیین کننده رشد و شکوفایی کشور باشد.»

اینکه ما بیشتر اوقات با افتخار و غرور از بانوان هموطن ایرانی خارج از کشور نام می‌بریم و یکایک موفقیت‌هایشان را ذکر می‌کنیم، افتخار بزرگی است که در هر کجای جهان یک ایرانی می‌تواند خود را به بلندترین مرتبه از قله موفقیت برساند. اما در این جا صحبت از زنان و دخترانی است که همه ی موانع را از سر راه خود برداشته اند و قدرتمند خود را به تمام دنیا نشان داده اند. در همین کشور خودمان بانوان کارآفرین بزرگی مشغول به فعالیت هستند که با تمام توان، بزرگ ترین پروژه ها را به تنهایی و با تدبیر درست و عالی پیش برده اند.

## سیده فاطمه مقیمی:



در سال ۱۳۳۷ در رشت متولد شد. کسی که در حوزه‌ای مردانه یعنی حمل و نقل (حداقل در ایران) پا به میدان گذاشت. او در ابتدا سال ۱۳۵۸ در شرکت حمل و نقل بین‌المللی در بخش ترجمه و سپس کامیون داری کارش را شروع کرد و بعد از سه سال تصمیم گرفت شرکت خصوصی خودش را راه اندازی کند که بالاخره در سال ۱۳۶۳ موفق به این کار شد. در حال حاضر مدیرعامل شرکت سدیدبار است که در عرصه ی حمل و نقل بین‌المللی و کشتیرانی خصوصی فعالیت می‌کند. همچنین او اولین نماینده ی سازمان جهانی تبلیغات (IAA) در ایران و عضو هیئت رئیسه اتاق بازرگانی و صنعت و معدن تهران است. ایشان در سال ۲۰۱۲ از سوی بانک توسعه اسلامی (IDB) به عنوان کارآفرین برتر جهان اسلام برگزیده شد. همچنین در سال ۲۰۱۶ موفق به دریافت عنوان کارآفرین برتر زن در کنفدراسیون اتاق‌های بازرگانی و صنعت آسیا و اقیانوسیه (CACC) شد. مدارک تحصیلی او کارشناسی مدیریت بازرگانی راه و ساختمان، کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی در گرایش تحول و دکترای مارکتینگ (DBA) است.

## لارزین دانشور:



خانم دانشور مدرک کارشناسی ارشد خود را در رشته فناوری اطلاعات از دانشگاه صنعتی امیرکبیر گرفت. سابقه ۱۰ ساله در زمینه تجارت

## تبسم لطیفی:



خانم لطیفی بنیان گذر استارت‌آپ «مامان پز» است. او فارغ التحصیل مهندسی برق از دانشگاه صنعتی شریف است. تبسم در دانشگاه تصور می‌کرد برق، رشته مورد علاقه اوست اما پس از مدتی فهمید که اشتباه کرده است و تمایلش به رشته آی تی بیشتر بود. وقتی طرح کسب و کارش با استقبال دوستان و استادش مواجه شد، فهمید که این کار قرار است آینده او باشد. او تصمیم گرفت وب‌سایتی اینترنتی ایجاد کند که در آن خانم‌های خانه‌دار به سفارش مشتریان، غذاهای خانگی درست کنند و به دست مشتریان برسانند. او خوب می‌دانست که پیدا کردن آدم‌های شکم‌پری که مایل باشند خورشت فسنجان یا کشک بادمجار را جایگزین غذاهای معمول رستورانی کنند، کم نخواهند بود. او ایده‌اش را «مامان پز» نامید. تبسم لطیفی از بانوان کارآفرین ایران محسوب می‌شود. او بر این باور است که ایده‌ای که همیشه در ذهن صاحب خود زندگی می‌کند، ارزشی ندارد. زندگی واقعی یک ایده از وقتی آغاز می‌شود که نخستین گام را برای عملی کردن آن برمی‌دارید. تبسم لطیفی می‌تواند یک الگوی عالی باشد برای همه آنهایی که زن بودن، شهرستانی بودن و نداشتن سرمایه را بهانه می‌کنند برای نرسیدن به اهدافشان؛ کافایت با تمام وجود بخواهید تا بدست بیاورید.

## سهیلا سلحشور کردستانی:



بانویی موفق و کارآفرین در عرصه صنعت و تولید، بانویی که در داخل کشور با خدمت به مردم چرخ تولید را به گردش درآورده است. سهیلا سلحشور دارای مدرک فوق دکترای تخصصی بیولوژی است و از فعالان

شناخته شده و موفق گروه کالایی تجهیزات پزشکی و دارویی است. دکتر کردستانی مدیرعامل شرکت کیتوتک است که در سال ۱۳۸۰ تأسیس کرده و حالا از موفق ترین شرکت های این حوزه و دارای معروفیت جهانی است. سلحشور کردستانی ۲۲ مورد اختراع ثبت شده دارد و بیش از ۵۰ مقاله را در ژورنال ها و نشریات داخلی و خارجی منتشر کرده و همچنین دو کتاب هم در حوزه کاری اش دارد. پوشش پلیمری زخم ثبت شده در اتحادیه اروپا، استخراج کیتین و کیتوسان جهت ترمیم زخم، پوشش کیتین و کیتوسان و تهیه الیاف، ساخت نوعی چسب سه لایه حاوی داروی ایوپروفن، تولید پلی یورنیک اسید به روش اکسیداسیون سلولز و... از اختراعات این بانوی موفق است.

### آزاده داننده:



پای حرف هایش که بنشین می شخص است همان قدر که رئیس بوده مادری را هم خواسته و همان قدر که مهندسی را دوست داشته همسرش را ارج نهاده است. لازم نیست پیش اسم آزاده داننده، با این ترکیب زیباییش، صفت برترین بگذارید تا این متن خواندن شود. همین تلفیق مطبوع تجدد و سنت در کالبد زنی ایرانی به تنهایی خواندن است. آزاده داننده با تحصیلات تا مقطع لیسانس مهندسی و علوم کامپیوتر در گروه کالایی ارتباطات و فناوری اطلاعات فعالیت می کند و مدیرعامل شرکت فناوران اطلاعات بهاران است که در سال ۱۳۸۳ تأسیس شده و یک مجموعه موفق و شناخته شده در این حوزه است. داننده عضو هیات مدیره سازمان نظام صنفی رایانه ای استان تهران، عضو شورای مرکزی سازمان نظام صنفی رایانه ای کشور و عضو انجمن زنان کارآفرین است و محیط کاری مجموعه ای که مدیریت می کند کاملاً زنانه و موفق است.

باشد که ما نیز همچون زنان کارآفرین و خوش فکر ایرانی با وجود تمام سختی ها و محدودیت ها به مسیر خود ادامه دهیم و در راستای تخصص و حیطه تحقیقی مان کار و اشتغال بیافرینیم و چشم انداز اقتصادی کشور را به سمت نور و روشنایی سوق دهیم.

# ● در بطن سکوت زنانه

چهارشنبه نوزده اردیبهشت از آن دسته فیلم‌های خوش ساخت اجتماعی است که تا به حال پیشنهاد دیدنش را به هرکس داده‌ام، از تماشای فیلم ابراز رضایت کرده و تقریباً وجه مشترک تمامی نظرات برانگیختن حس همزادپنداری مخاطب با بازیگران فیلم و خود را در موقعیت آنها قرار دادن و تصمیم‌گیری بر اساس نظرات شخصی به جای بازیگران فیلم بوده است، امری که از واقع نگاری فیلم و روایت مسند گونه آن که به اذعان وحید جلیلود کارگردان اثر، بخاطر فعالیت چندین ساله وی در ساخت مستند است، ناشی میشود. فارغ از نقدهای متفاوتی که روی فیلم انجام شده و با سرچ کوتاهی میتوان موارد متعدد آن را مشاهده کرد (گریزی می‌زنیم به نقد میثم کریمی در سایت ir.moviemag «در این فیلم، شخصیت‌ها یکی از پس از دیگری از راه رسیده و ناله و شیون سر می‌دهند اما هیچ منطقی پشت این حجم از سر و صدا به چشم نمی‌خورد. چنانچه بخواهیم این حجم از فریادها را کنار گذاشته و بصورت منطقی به آنچه که در فیلمنامه گنجانده شده نگاه کنیم، با مجموعه‌ای از لحظات مواجه می‌شویم که ایرادات ساختاری فراوانی در آن به چشم می‌خورد. یکی از این داستانها، مربوط به شخصیتی به نام لیلا (با بازی نیکی کریمی) است. شخصیتی که همیشه و در هر شرایطی ایستا است و در حال ناله است و بسیاری از سکانس‌هایی که او در حال توضیح مسائل مختلف است، داستانی روایت نمی‌شود و تماشاگر تنها شاهد گفتگوی عادی میان دو نفر است که کارکرد مشخصی ندارد. ما در این سکانس‌ها شاهد گفتگوهای بی‌ثمره‌ای هستیم که نه منجر به افزایش آگاهی مخاطب نسبت به شخصیت می‌گردد و نه کمکی به روند داستان می‌کند.» و اشکالاتی که بعضاً به فیلم نامه و تصمیم عجیب کاراکتر امیر آقایی برای آگاهی غیر معمولش در روزنامه گرفته‌اند یا نکات مثبتی همچون روایت به دور از اغراق و سیاه‌نمایی مشکلات جاری در بستر جامعه به دور از قضاوت و نصیحت و کلیشه‌های مرسوم حاکم بر فیلم‌های اجتماعی، نماها و قاب‌بندی‌های درست فیلمبرداری، بازی روان بازیگران و... و چند سر و گردن بالاتر دانستن این اثر در مقایسه با فیلم‌هایی با ژانر مشابه) میتوان فیلم را از دیدگاه زانگی‌اش نیز مورد بررسی قرار داد. درست یا غلط اما نظر شخصی من این است که هردو بانوی این فیلم که به مرور با مشکلات و دغدغه‌ها و روزمرگی‌هایشان آشنا میشویم نمادهای خوبی برای تعریف یک زن ایرانی هستند(بویژه نیکی کریمی)، اصیل، نجیب، وفادار، صبور، فداکار و همچنان ادامه دهنده، ادامه دهنده با امید، ادامه دهنده با تلاش، ادامه دهنده برای رسیدن به روزهای بهتر.

تعریفی که شاید در فیلم‌های سالیان اخیر حتی در تلویزیون کمتر با آن مواجهیم درحالیکه حقیقتاً بانوان ایرانی که ما در اطرافیان خود با آن‌ها زیست میکنیم به کاراکترهای فیلم وحید جلیلود نزدیک‌ترند تا تعاریف دیگر. برخورد درست، متین و به دور از حاشیه نیکی کریمی و امیر آقایی که گویا سالها پیش رابطه عاطفی جدی داشتند و رفتار محجوبانه نیکی کریمی به عنوان یک خانم متاهل با معشوقه گذشته‌اش که حتی اجازه نمیدهد امیر آقایی توضیحی درباره گذشته بدهد و آن روزها یادآوری گردد و یا رفتارهای فداکارانه و مادرانه وی که غذا را اول به دخترش میدهد و یا آمیوه را فقط برای دخترش میخرد و رفتار سرشار از ایثار و

زهرا عبدالوهابی

پیر ۴ کوانسی لند هیتسی برنکی بولکنیک





توأم با احترام وی با همسر بیمار و افتاده اش تنها نمونه های کوچکی از رفتارهای اکثریت زنان ایرانی واقعی جامعه امروز ماست.

اپیزود زندگی ستاره شاید چالشی ترین بخش برای مخاطب باشد. اینکه آیا کار درست، شرعی، قانونی ولی خلاف عرف و سنت های جامعه و عقد پنهانی وی با کسی که همدیگر را دوست دارند و بارها به خواستگاری اش هم آمده اما بخاطر دلایل واهی جواب منفی گرفته است، کار درستی بوده است یا خیر؟ آیا مشکلاتی که به تبع این تصمیم گریبانش را میگرد تقصیر خود ستاره است یا خیر؟ و سوالاتی از این دست که شخصا پاسخ های مختلفی را از مخاطبان این فیلم شنیده ام، اما چیزی که از روال فیلم میتوان فهمید اینکه جلیوند خود طرفدار ستاره است و قصه را طوری جلو میبرد که مخاطب حق را تا درصد بالایی به ستاره بدهد و از رفتار سختگیرانه عمه ستاره (نماد یک بانوی مهربان، دوست داشتنی ولی با باورهای سنتی و گاهی حتی بسیار غلط) انتقاد کنند. در جایی از فیلم که ستاره آواره شده، همسرش زندان است، و فشار زیادی را محتمل میشود و باید رضایت خانواده عمه را به دست بیاورد تا همسرش از زندان آزاد شود، آفرین عیسی، عمه ستاره عنوان میکند که سختگیری هایم بخاطر خوشبختی تو بود و اگر تو را به آن پسر بی پدر و مادر میدادم آن دنیا جواب برادرم را چه میدادم؟! نکته عجیب اینجاست که خب حالا که دختر برادرت در سخت ترین لحظات زندگی اش بسر میبرد و تو او را تنها گذاشتی و حمایتش نمیکنی مسئولیتی نداری؟ عذاب وجدانی برای جواب دادن به برادرت نداری؟! آنچه در بدایت امر به نظر میرسد این است که خیلی از اوقات افراد سنتی در توجیه نظرات غلط خودشان به بیان اینچنین مسائلی دست میزنند ولی رفتارهای آتی خودشان، کلامشان را نقض میکند همچون عمه ستاره و رفتارش با وی.

قصه ستاره سرشار از رنج، عشق، وفاداری، نجات و... است و از کاراکتری با این حجم از معصومیت رفتاری، جرات تصمیمی تا این حد سنت و عرف شکننده بعید به نظر می رسد که همین پارادوکس به جذابیت اثر افزوده است.

خلاصه اینکه فیلم را باید خودتان ببینید، حرف های مرا نشنیده بگیرید، فیلم پر از حرف هایی است که من فقط مختصری اش را بیان کردم.

و نهایتا چهارشنبه نوزده اردیبهشت را باید حتی چندین بار تماشا و در کنار کاراکترهایش زیست کرد. شنیدن، دیدن و اندیشیدن به دور از تعصب و قضاوت درباره شخصیت های آن، آدمی را حتما عمیق تر از قبل از تماشای فیلم خواهد کرد. امتحان کنین!



جهت انتقادات و پیشنهادات و کسب اطلاعات  
بیش تر به منظور همکاری، به آیدی زیر در پیام رسان  
بله و تلگرام مراجعه فرمایید.  
@Seyedolasgari

**اثر: زینب سادات سیدالعسگری**

## شعر

آمدی تا شهر ما باشد حریم اهل بیت  
می وزد در صحن آئینه نسیم اهل بیت

آمدی و قم سراسر جلوه ای از نور شد  
بهر عارف مسلکان کوی تو کوه طور شد

قاسم قاسمی



ای کریمه آمدی رونق گرفته کار ما  
سائلیم و با قدومت زنده شد بازار ما

ما گداییم و دو دست خالی و داهانتان  
تشنه یک جرعه می از سفره احسانتان

آمدی آباد شد شهر و دیار ما همه  
آمدی و قم گرفته رنگ و بوی فاطمه

از مزارت عطر زهرا بر مشامم می رسد  
عطر و بوی کوثر قرآن به کامم می رسد

با ما همراه باشید  
راه های نرفته ای که باید رفت...

