

نشریه بانوی اهورایی

دانشگاه فرهنگیان | پردیس فاطمه الزهرا اهواز | شماره اول | نیمه اول اسفند ۱۳۹۹



زنان علیه زنان، سرکار خانم دلار، از قاتلین مرد حمایت می کنیم!

سفیران بشردوستی در دانشگاه فرهنگیان، من زن بودنم را دوست دارم، سندروم تخمدان پلی کیستیک



دو هفته نامه ی دانشجویی بانوی اهورایی دانشگاه فرهنگیان | سال اول | شماره ی اول | نیمه اول اسفند ۱۳۹۹

صاحب امتیاز : کانون هلال احمر دانشگاه فرهنگیان: پردیس فاطمه الزهرا (س)

مدیر مسئول : ریحانه مرشدی

سردبیر: فاطمه شفیعی

هیئت تحریریه: ریحانه ابراهیمی، مریم خجسته پور، هدیه عامری، رقیه مجدم، ریحانه مرشدی،

شکیبا نیسی

هیئت طراحی: سارا حسین پور، زینب حمیداوی، هدیه عامری، ریحانه مرشدی

با تشکر فراوان از خانم ها علیزاده، ولی پور و مریم کاظم پور(دبیر کانون هلال احمر) که ما را در تهیه ی این دو

هفته نامه یاری کردند.

فهرست

سخنی با شما ۴

زنان علیه زنان ۶

فیلم خط فرضی ۸

قانون عسر و حرج ۱۰

سفیران بشر دوستی در دانشگاه فرهنگیان ۱۲

کلیپ منتخب حوزه هنری ۱۳



داستان دنباله دار تلخ تر از شیرین ۱۴

زنان در ادیان ۱۵

مصاحبه با سرکار خانم دلار ۱۶

شعر من زن بودنم را دوست دارم ۱۸

ترجمه برمی خیزم ۱۹

داستان کوتاه حس زیبا بودن ۲۰

دختری از جنس ادب (زندگینامه آذر عالی پور) ۲۱

آمارهای کرونایی ۲۲

از قاتلین مرد حمایت می کنیم! ۲۳

سندروم تخمدان پلی کیستیک ۲۴

سخن مدیر مسئول

برابری در برخورداری از امکانات انسانی ...

این یکی از شعارهای اصلی هلال احمر و از اهداف مهم آن است که باعث شد براساس این شعار، جمعی از دانشجویان هلال احمر پردیس فاطمه الزهرا دانشگاه فرهنگیان، در جهت برخورداری از امکانات انسانی قشر ضعیف و رنج دیده بانوان در جامعه ی جهانی مرد سالار امروزی که اکثر امکانات به طور قانونی یا غیر قانونی از خانم ها سلب گردیده است، محفلی تشکیل داده و در قالب نشریه و دیگر رسانه های جمعی صدای این قشر باشیم.

همیشه اولین قدم سخت ترین قدم است. مراحل نگارش اولین نسخه از این دو هفته نامه بیش از یک ماه به طول انجامید تا وارد مرحله ی طراحی گشت، در مرحله طراحی نیز یک ماه وقت صرف شد تا به امروز که اولین نسخه نشریه به دست شما مخاطبین عزیز می رسد اما از این پس هر دوهفته میهمان چشمان زیبای شما هستیم، امید است که تا آخرین نسخه، همراه ما باشید.

از تمامی خوانندگان گرامی خواهشمندم در جهت پیشرفت نشریه، انتقادات و پیشنهادات خود را برای هیئت تحریریه و طراحی ارسال کرده و ما را در راستا بهبود معایب خود یاری دهند .

دوست دار شما، ریحانه مرشدی

سخن سردبیر

امروزه یکی از مهم ترین مسائل جوامع انسانی، مساله رعایت حقوق زنان، پرهیز از هرگونه برخوردهای تبعیض آمیز و مبتنی بر جنسیت با زنان است.

طبق موازین حقوق بین الملل بشردوستانه، زنان باید از همان حمایتی که مردان برخوردارند، بدون تبعیض بهره مند شوند. تاکید شده که احترام و شرافت انسانی افراد باید حفظ شده، از اعمال خشونت نسبت به حیات ، سلامتی، آرامش جسمی و روانی این افراد خودداری شده و از بی حرمتی به کرامت انسانی از جمله رفتار تحقیر آمیز، تجاوز، فحشای اجباری و دیگر انواع اعمال ناشایست جلوگیری به عمل آید.

با توجه به نقش و اهمیتی که اسلام برای جایگاه زنان تعیین کرده، زنانی که به معنویات، رشد و سعادت اخروی خود اهمیت بیشتری می دهند، همواره فرزندانی آرام تر، با رفتارهای درست و سازگاری اجتماعی بیشتری را تربیت می کنند.

همچنین توجه به تغذیه ی زن اهمیت ویژه ای دارد زیرا زنان زنجیره اصلی توسعه هستند و بی توجهی به این امر جامعه و خانواده را به سمت عقب ماندگی سوق می دهند.

ما در این نشریه با جمع آوری اطلاعات دقیق و صحیح سعیمان بر این است تا سهم اندکی در آگاهی رساندن به زنان سرزمینمان داشته باشیم.

ارادتمند شما، فاطمه شفیعی

زنان علیه زنان

واقعیت های کتمان شده...

همه ما بارها و بارها عبارت «خشونت مردان علیه زنان» را شنیده ایم و مطالب فراوانی در این باب خوانده ایم. مستندات تاریخ بارها و بارها راوی خشونت های مردان بوده و از آزارهای جنسی گرفته تا پرخاشگری های فیزیکی و کلامی گزارش هایی ارائه شده است. هرچند که این روایت ها توسط کارشناسان حوزه های علوم اجتماعی، فمنیست ها و... مورد نقد و نکوهش قرار گرفته است. اما این بار فیلیس چسلر، نویسنده و روان درمانگر آمریکایی، با عنوان کردن و به چالش کشیدن عبارت «خشونت زنان علیه زنان» پرده از لایه های خاموش و آتش زیر خاکستر پرخاشگری های زنانه، برمی دارد.

کتاب «زن در برابر زن» اولین بار با عنوان اصلی Woman's inhumanity to woman سال ۲۰۰۲ منتشر شد. این کتاب به موضوعاتی مانند پرخاشگری غیرمستقیم زنان در محیط کار و خانواده، در کودکی و بزرگسالی پرداخته است. او درباره ی ظرفیت زنان در برابر ظلم، رقابت، حسادت و استبداد سخن گفته است و از رفتار زنان نسبت به یکدیگر انتقاد کرده است. او در این کتاب درباره ی اعتقادات جنسی زنان حرف زده است و روابط بین زن و مرد را تحلیل کرده است.

این کتاب در سراسر اروپا، آمریکای شمالی،

این کتاب در سراسر اروپا، آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی و آسیا نظرها را به خود جلب کرده است. واشنگتن پست درباره ی این کتاب نوشته است: «به نظر می رسد چسلر همه چیز را خوانده است و عمیقاً در مورد آن فکر کرده است، او تفسیر اجتماعی و بینش روان شناختی عمیقی را در کنار نقد ادبی حیرت انگیز ارائه کرده است...»

ابعاد پنهان و نهفته روابط زنان

چسلر بر این باور است: «ما زنان را از یک سو فرشته خو میخوانیم و به آنها چهره های آرمانی می بخشیم و از سویی دیگر آنها را به عنوان نامادری های شیطان صفت تحقیر می کنیم. انتظارات زنان از هم جنسان خود عجیب و نامعقول است و با توقعاتی که آنها از مردان دارند، متفاوت است.

معمولاً ما زنان گرایش داریم که خطاهای ه همچنان خود را نبخشیم، اما در مورد اما در مورد خطاها یا معایب مردان، بیشتر به گذشت گرایش داریم. مردان به تنهایی مسئول تفکر مردسالارانه نیستند، زنان هم این تفکر را می پسندند و حتی هم دستانی پر شورتر محسوب می شوند.»

فیلیس چسلر در این کتاب بر ابعاد پنهان و نهفته روابط زنان با یکدیگر متمرکز شده است و به جنبه های آشکار اهمیتی نمی دهد، او در تلاش است تا بر تکیه مطالعات انجام گرفته، مسکوت و همناک برخاسته از پرخاشگری های زنان علیه زنان را، درهم شکند

این کتاب را هر زنی باید بخواند و سعی کند عادلانه قضاوت کند کتاب زن در برابر زن در دسته ی کتاب های روانشناسی قرار دارد.

هدیه عامری | آموزش ابتدایی

نمونه ای از کتاب را با هم

بخوانیم

همتایان خود را تحقیر و طرد می کنند در فصل های بعدی کتاب، نویسنده، بیش از ۵۰ سال تحقیقات مردم شناسی

هر فصل کتاب به ما

چه می گوید ؟

چسلر در فصل اول این کتاب، به رفتارهای قابل تامل اما خوف انگیز نخستی ها و و جوه مشترک اما تغییر یافته آنها با شخصیت انسان امروز می پردازد.

او به رفتارهای وحشیانه شامپانزه ها و بونوبوهای ماده برای تسلط بر ماده میمون های دیگر اشاره کرده و رفتارهای خشونت آمیز زنان در جوامعی مانند آسیا، هند، چین، کامبوج را با الگوهای زیستی نخستی ها مقایسه می کند

جوامعی که در آن، مادرها فرزند خوانده های خود را به کار اجباری وادار می کنند و آن ها را مورد خشونت کلامی و فیزیکی قرار می دهند

مادرشوهرهایی که با عروسان خود بدرفتاری می کنند، حتی

آن ها را با نفت به آتش می کشند و مردانی که زنان و خواهران شان را با توطئه زنانه به قتل می رسانند. زنانی که به فرمان کارفرمایان زن اخراج می شوند، دخترانی که از رفتارهای دوگانه و بی ثبات مادران شان، آسیب می بینند و دختران نوجوانی که



برای نمونه در این کتاب آمده است:

غیبت می تواند ویران گر و هراس انگیز باشد. چون زنان اغلب پرخاشگری و غریزه های شهوانی شان نسبت به مردان را پنهان می کنند، مجبور می شوند این پرخاشگری ها را در روابطی که با سایر زنان دارند، جای دهند. غیبت کردن زنان می تواند به شرمساری و مرگ اجتماعی زن دیگری منتهی شود. غیبت حتی می تواند مرگ فیزیکی در زنان را به دنبال داشته باشد.

درباره «غیبت کردن»، را ارائه داده است

وی غیبت کردن را نوعی پرخاشگری غیر مستقیم، معرفی کرده و پژوهش های جالبی را در این باره نقل می کند

خط فرضی

نکات مثبت داستانی فیلم

نام : خط فرضی ، خطی است بین شادی و غم ، آنچه که فیلم را به دو قسمت قبل و بعد حادثه تقسیم می کند البته قبل حادثه نیز ردپا پیدایش غم دیده می شود در حالی که بعد از حادثه ذره ای از ردپای شادی وجود ندارد و هرچه هست غم است و مصیبت

بعد از این خط ، مادر هرگز آدم سابق نمی شود و از همه بدتر آن که هیچکس نگران غم مادر نیست و همه توجه ها سمت پنهان کردن ماجرا یا آرام کردن پدر و جلب رضایت اوست، بی آن که به یاد بیاورند این مادر است که در آغوشش همه هستی اش به باد رفته است. آن ها می کوشند زبان مادر را باز کنند اما نه برای تخلیه خود بلکه برای جلب رضایت پدر و اصلا حواسشان نیست مادری که بعد از آن حادثه قطره ای اشک نمی ریزد ، قطعا باری سنگین به دوش خود حمل می کند که بزودی او را له خواهد کرد و فاجعه ای جدید بوجود می آورد. فیلم به خوبی جهان مردسالار ما را نشان می دهد، جهانی که تمام توجه اشان به مردان است و یادش می رود بانوان را. دردهای کوچک مردان عظیم می شود و درد های بزرگ بانوان کوچک.

نه تنها مادر قصه قربانی این جهان مردسالار است بلکه کودک و دختر دانش آموز نیز قربانی های دیگر این دنیا هستند. هیچکس از پدر نمی پرسد چرا وقتی می توانست به سفر نرود رفت و هیچ کس از مادر تشکر نمی کند که ذوق کودکش را برای رفتن به جشن

معرفی فیلم

نام : خط فرضی
کارگردان: فرنوش صمدی
نویسنده: فرنوش صمدی
تهیه کننده: علی مصفا
بازیگرها: سحر دولتشاهی، پژمان جمشیدی، حسن پورشیرازی، آریتا حاجیان، امیررضا رنجبران، صدف عسگری، محمد حیدری، نوید بانی، نوا نعمتی، کتابون سالکی، دره هلالات، مانیکا درخشنده، رویا سلیمی، هادی افتخارزاده، صفورا کاظم پور، آیدین شفایی، البرز آیینی، میلاد شیبانی، عارف برهمن، حامد توکلی، سروین ضابطیان، پردیس شیروانی، رامتین مویدپور، عرفان افشاری پور، آیلین جاهد خلاصه داستان :

سارا به همراه همسرش حامد و دختر خردسالشان به یک عروسی در شمال ایران دعوت شده‌اند، اما حامد به دلیل مشکلات کاری نمی‌تواند به این سفر برود و این سرآغاز اتفاقی است که زندگی سارا را دگرگون می‌کند.



دارد که سازندگان این فیلم داشتند.

نکات مثبت فنی فیلم

فیلمبرداری از سکونی برخوردار است که در وجود تک تک قهرمانان این فیلم نیز حضور دارد و به خوبی توانسته در خدمت روایت باشد.

صدابرداری خیلی دقیق و درست است ، از کوچکترین صداها نیز نگذشته است و حتی حس کنجکاوی را به خوبی ایجاد می کند زمانی که چند لحظه زودتر از نمایش سوژه، صدا می آید و مخاطب دنبال مرکز صدا می گردد، به خوبی توجه ها را جلب می نماید.

لباس ها از ترکیب رنگشان تا مدلی که دارند همه در خدمت روایت است برای مثال قبل حادثه همه سفید پوشیده اند بعد حادثه اکثریت رنگ ها تیره به تن دارند به جز کودک که مرکز ماجراست و قبل و بعد حادثه معصومیت و بی خربیش دچار تغییری نمی شود.

گریم نیز قبل حادثه سرشار از رنگ زندگی است و بعد حادثه فاقد هر رنگی می شود.

نورپردازی به خوبی حس تلخ فیلم را انتقال می دهد و هر چه جلوتر می رود تاریک تر می گردد تا در صحنه پایانی که اوج تلخی داستان است به سیاهی کامل می رسد.

از لحاظ بازیگری، پژمان جمشیدی جدیت ابتدایی نقش و احساسات انتهایی آن را به زیبایی نشان می دهد و اندکی تردید در واقعی بودن حس ها و غیر طبیعی بودن تغییر حالت در بازی او دیده شود (البته که در فیلم این تغییر حالت ناگهانی است اما بازی جمشیدی این پرش را به حداقل می رساند و کمک به سزایی به فیلم می کند)

سحر دولتشاهی در نقش مادر به آرامی تغییر

ریحانه مرشدی | آموزش ابتدایی

می کند و به خوبی تغییرات شخصیت و دودلی هایش را با وجود سکوتش نشان می دهد.

باقی بازیگران فیلم نیز به همین خوبی بازی می کنند به جز آریتا حاجیان و داماد خانواده. حسن پورشیرازی، کودک، برادر جوان، عروس، دختر دانش آموز، معلم ها و همه و همه به خوبی بازیشان در آمده است و کاملا مناسب شخصیت هایی است که ایفا کرده اند.

نکات منفی داستان فیلم

اسم فیلم از لحاظ بار معنایی می توانست قوی تر باشد، این فیلم مخصوص بانوان و مشکلاتشان است اما اسم فیلم اصلا همچین باری را به دوش نمی کشد و نامی بسیار کلی است، گویا با کمترین تفکری انتخاب شده است. به هر حال هر داستانی

حادثه ای دارد که می شود خط فرضی تقسیم شده آن داستان، این نام می تواند برای تمام داستان ها جهان انتخاب شود و نام مخصوص و معرف این فیلم نیست.

جامعه مردسالار فیلم با همه بدی هایشان، در فیلم به اندازه واقعی بد نیستند و گویی نشان داده می شود آن ها انسان ها خوبی هستند و زنان هستند که مقصرند (البته زنان

بخاطر سکوتشان مقصر هستند) فیلم برای فرار از برچسب ها فمنیستی سعی می کنند بی طرف باشد اما خیلی جاها غیرمنطقی می شود، مثلا جایی که پدر جدی ابتدای فیلم ناگهان در انتها به آن راحتی بخشنده می شود، کاری که اصلا در قاموس او نمی گنجد و یا خانواده متعصب دختر دانش

آموز ناگهان غمخوار دخترشان می شوند و یا حتی نشان ندادن شقاوت پسرک صاحب کافه و سرانجام تلخی برای او، همه و همه داستان را از واقعی بودن دور می کند و حالتی سرهم بندی شده، به خاطر فرار از برچسب ها فمنیستی، به خود می گیرد.

نکات منفی فنی فیلم

صحنه تکراری و یکنواخت است. برنامه ریزی برای استفاده از صحنه نشده است و گویا تنها محیطی را گرفته اند و در آن بدون تغییر چندانفی فیلمبرداری انجام شده است. فیلم به شدت از لحاظ فضایی محدود است و گویا سعی در کم خرج کردن فیلم با این نوع روایت بوده است. شاید فیلم اندکی محدودیتش کمتر می شد، جذاب تر می شد.

بازی آریتا حاجیان متاسفانه نتوانسته نقش را آن طور که لازم بوده دربیاورد و تنها برای نمایش غمخوار بودن به اشک ریختن و بغض کردن متوسل می شد. از همه عجیب تر در جشنواره فجر نامزد شدن تنها آریتا حاجیان از میان بازیگران این فیلم است که چطور این انتخاب صورت گرفته و آیا واقعا در قیاس با دیگر بازیگران فیلم این نامزدی سزاوار خانم حاجیان بوده است یا خیر ؟

بازیگر نقش داماد نیز به هیچ وجه برای بازی در این نقش مناسب نیست حتی لبخندهایش به عروس نیز غیرطبیعی است و چهره اش به جوانی روشن فکر امروزی نمی خورد (البته شاید اگر مجال بیشتری داشت بهتر عمل می کرد و شاید هم کاملا برعکس)

عسر و حرج

عسر و حرج چیست ؟

یکی از مواردی که زوجه میتواند درخواست طلاق بدهد عسر و حرج است. با توجه به تبصره ماده ۱۱۳۰ قانون مدنی تعریف عسر و حرج :

عبارت است از به وجود آمدن وضعیتی که ادامه زندگی را برای زوجه با مشقت همراه ساخته و تحمل آن مشکل باشد.



مریم خجسته پور | آموزش ابتدایی

البته مصادیق فقط محدود به این موارد نیستند. منبع : قانون مدنی

در صورتی که دوام زوجیت موجب عسر و حرج زوجه باشد، وی میتواند به حاکم شرع مراجعه و تقاضای طلاق کند چنانچه عسر و حرج مذکور در محاکمه ثابت شود دادگاه میتواند زوج را به اجبار طلاق نماید. و در صورتی که اجبار میسر نباشد زوجه به اذن حاکم شرع طلاق داده می شود.

موارد ذیل در صورت احراز توسط دادگاه صالح از مصادیق عسر و حرج محسوب می گردد.

۱ - ترک زندگی خانوادگی توسط زوج حداقل به مدت شش ماه متوالی و یا نه ماه متناوب در مدت یک سال بدون عذر موجه .

۲ - اعتیاد زوج به یکی از انواع مواد مخدر و یا ابتلاء وی به مشروبات الکلی که به اساس زندگی خانوادگی خلل وارد آورد و امتناع یا عدم امکان الزام وی به ترک آن در مدتی که به تشخیص پزشک برای ترک اعتیاد لازم بوده است. در صورتی که زوج به تعهد خود عمل ننماید و یا پس از ترک، مجدداً به مصرف مواد مذکور روی آورد، بنا به درخواست زوجه، طلاق انجام خواهد شد.

۳ - محکومیت قطعی زوج به حبس پنج سال یا بیشتر.

۴ - ضرب و شتم یا هرگونه سوء رفتار مستمر زوج که عرفاً باتوجه به وضعیت زوجه قابل تحمل نباشد.

۵ - ابتلاء زوج به بیماریهای صعبالعلاج روانی یا ساری یا هر عارضه صعبالعلاج دیگری که زندگی مشترک را مختل نماید.

سفیران بشر دوستی در دانشگاه فرهنگیان

انجمنی برای صلح

انجمن سفیران بشردوستی سراسر کشور امسال پس از برگزاری دومین جشنواره ملی سفیران بشردوستی (قزوین) آغاز به کار کرد.

استان خوزستان در فینال جشنواره هفت نماینده شامل پنج بانو و دو آقا داشت که دو تن از آنان از دختران دانشجو دانشگاه فرهنگیان اهواز_پردیس پاداد (خانم ها عامری و مرشدی)، بودند.

از جمله اهداف این انجمن می توان به ایجاد انگیزه و فرصت مطالعه تخصصی برای جوانان دانشجو، ترویج و توسعه فرهنگ بشردوستی، اشاره کرد..

پس از جشنواره سفیران بشردوستی استان خوزستان با عضویت این هفت جوان (با حضور دو دانشجو فرهنگیان خانم ها عامری و مرشدی) آغاز به کار کرد و در بهمن ماه اولین نشست حضوری خود را همزمان با نشست آنلاین سفیران بشردوستی در سراسر کشور برگزار کرد.

اعضای جوان جمعیت هلال احمر خوزستان راه یافته به مرحله نهایی دومین جشنواره ملی سفیران بشردوستی



کلیپ منتخب حوزه ی هنری

بحقیقی (دانشجو دانشگاه علوم پزشکی آبادان) و ریحانه مرشدی (دانشجو دانشگاه فرهنگیان اهواز) مدرک معتبر کلیپ سازی حوزه هنری اعطا خواهد شد

سخن پایانی گزارشگر بانوی اهورایی

امید است شاهد ساخت آثار بیشتری از دیگر دانشجویان دانشگاه فرهنگیان و کسب رتبه ها بالاتری در جهت ارتقای فرهنگ دانشجو معلمان استا‌فان که همانا معلمان آینده سرزمینمان هستند، باشیم.

محتوای کلیپ منتخب چه بود؟

در این کلیپ به بررسی علل شکست انتخاباتی ترامپ پرداخته شده بود.

به منتخبین چه اهدا خواهد شد؟

به سازندگان این کلیپ خانم ها زهرا

اسامی منتخب حوزه هنری

موسسه نبا، موسسه ای رسانه ای دانشجویی اسامی آثار منتخب دوره جامع کلیپ به انتخاب حوزه هنری را منتشر کرد.

در این اسامی نام کلیپی دانشجویی که با همکاری دختران دانشجو دانشگاه فرهنگیان اهواز و علوم پزشکی آبادان ساخته شده بود، به چشم می خورد.



تلخ تر از شیرین | هدیه عامری

دستم را دراز کردم حلقه را درون آن گذاشت ، جلو آمد و کنار گوشم با لحن عاشقانه اش گفت: عاشقتم.... عاشقتم رز

۱۲ فرودین ۸۹ ساعت ۱۰:۱۰ به عقد هم درآمدیم و برای اولین بار گرمای دستش... گرمای عشقش را لمس کردم....

دستم را دراز کردم حلقه را درون آن گذاشت ، جلو آمد و کنار گوشم با لحن عاشقانه اش گفت: عاشقتم.... عاشقتم رز

عقب رفت و چشم توی چشم

نگاه هم کردیم و لبخند زدیم . تا شب کل خیابان های شهر را گشتیم و بلند بلند خندیدیم . شب توی باغ عموی آرش جشنی مفصل گرفتیم. آن شب و ۳۶۵ شب دیگر با عشق گذشت. تا اینکه ۲ تیر ۹۰ متوجه شدم باردارم .

حس ناب مادر شدن غیر قابل توصیف هست از زمان انعقاد نطفه یک زن مادر می شود و نمی توانم بگویم چه حس شگفت انگیزی است برای کسانی که هنوز تجربه اش نکردند .

با اینکه دوری از خانوادهم سخت بود و عاشق کارم،

وکالت، بودم اما برای آینده رضا ، برای کنار همسرم بودن قبول کردم

ناب ترین روز های زندگیم را داشتم سپری می کردم ؛ اواخر ماه بارداریم به خاطر اینکه کارم پر از استرس بود و باید از اضطراب هم دوری می کردم.

آرش پیشنهاد داد که دفتر را تعطیل کنم و این چند ماه آخر را شهرستان پیش مادرم بروم.

۴ اسفند ۹۰ رضای ما به دنیا آمد. جمع ما بیشتر و گرم تر شد تا اینکه ۱ ماه بعد از تولد رضا ، آرش گفت باید از ایران بریم و نمی تواند اینجا زندگی کند حتی بدون اینکه با من مشورت کند تمامی کار ها را انجام داده بود.

با اینکه دوری از خانوادهم سخت بود و عاشق کارم، وکالت، بودم اما برای آینده رضا ، برای کنار همسرم بودن قبول کردم و رفتیم

ادامه دارد....

سوره ی مبارکه ی نسا | آیه ۱۹

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرْهًا وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيِّنَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا



ای کسانی که ایمان آورده‌اید! برای شما حلال نیست که از زنان، از روی اکراه (و ایجاد ناراحتی برای آنها)، ارث ببرید! و آنان را تحت فشار قرار ندهید که قسمتی از آنچه را به آنها داده‌اید (از مهر)، تملک کنید! مگر اینکه آنها عمل زشت آشکاری انجام دهند. و با آنان، بطور شایسته رفتار کنید! و اگر از آنها، (بجهتی) کراهت داشتید، (فوراً تصمیم به جدایی بگیرید!) چه بسا چیزی خوشایند شما نباشد، و خداوند خیر فراوانی در آن قرار می‌دهد!



مصاحبه با سرکار خانم دلار

این روزها کسی نیست که اسم سرکار خانم دلار را به گوش خود نشنیده باشد. این سرکار بلندمرتبه به گفته شاهدان بازاری و اهالی دنیای اقتصاد تاثیری به سزایی در قیمت های بازار خانه ی ما دارد. ایشان این روزها به شدت با آمدن فرزندشان بر مسند قدرت جناب جو بایدن هر روز از فالورهایشان کاسته می شود، به همین جهت بر آن شدیم که با ایشان مصاحبه ای کنیم و بیشتر با ایشان آشنا شویم

سلام، لطفا خودتان را معرفی کنید. \$ سلام به فرزندان ایران که همیشه نگران من هستند، بنده ی حقیر دلار، متولد ۸ اوت ۱۷۸۵ در فیلادلفیا دختر خلف کنگره ی قاره ای و همسر جناب آمریکا هستم.

برای اولین سوال، میخواهم بدونم از میزان زیاد شهرتون در ایران خبر دارید. \$ بله فرزندان ایران بر خلاف سابق، ماه های گذشته به شدت طرفدار من شدند و پیجم را فالو کردند اما نمیدانم چرا مدام کامنت های فحش می گذارند، فکر می کنم سوتفاهمی پیش اومده که اینقدر از دست من عصبانی هستند.

سو تفاهم! مگر نمی‌دونید هر وقت یکی از فرزندان سرکش شما بر مسند قدرت قرار میگیرد چقدر همسران فرزندان ایران را تحت فشار می گذارد؟ \$ اما آن ها زندگی خودشان را دارند و به من مربوط نیست، من که کار بدی نکردم یعنی بخاطر این مردم ایران از دست من ناراحت هستند؟

نه خیر، مسئله این است شما با خانم بیمار و ناتوان ریال، رقابت دارید و از این فرصت ها استفاده کرده و به ایشان آسیب می زنید \$ اوه، از اون زن حرف می زنید. دشمنی ما ربطی به امروز و دیروز نداره، همیشه وجود داشته دشمنی ما ربطی به امروز و دیروز نداره، همیشه وجود داشته

بله و این دشمنی شما و ضربه

خوردن های بانو ریال، باعث افزایش قیمت های اجناس شده و فرزندان ایران را از پا انداخته \$ نه، این یه دروغه، حق میدم فرزندان ایران از آزار مادرشان، ریال، ناراحت باشند اما اینکه تمام گرونی های چند سال اخیر در خانه ایران بخاطر من بوده است دروغ کذب است، نمی‌گویم تأثیری نداشتم قطعاً اثرگذار بوده ام اما طمع برخی از فرزندان ایران نیز بی اثر نبوده است

اما تمام شاهدان بازاری و اهالی اقتصاد می گویند که شما مقصر افزایش قیمت ها هستید \$ آن وقت آن شاهدان بازاری به شما نگفته اند در این هفته ای که گذشت و من با آمدن فرزندم، جو، نزدیک به سی درصد از فالورهایم کاسته شد؛ چرا از قیمت هایتان کم نشد؟

طبق تحقیقات ما حدود ده الی بیست درصد بعضی کالاها افت داشته اند \$ البته، کالاهای لوکس تا بیست درصد هم افت داشته اند اما کالاهای معمولی مثل مواد غذایی چه؟ حالا که او رفته دیگر دلیلی برای فالوو کردن من ندارند (می خندد)

یعنی متعقد هستید شما باعث

گرونی ها نیستید و مقصر برخی از فرزندان ایران هستید؟ \$ بگذارید صادقانه بگویم من نسبت به هفت سال پیش ده، پانزده برابر افزایش فالوور داشته ام اما در خانه شما گاه اجناس سی برابر هم شده اند، پس من فقط بر یک سوم این افزایش قیمت اثرگذار بوده ام و باقی آن طمع برخی از فرزندان

شماست، از طرفی هم در کاهش قیمت ها من با اینکه سی درصد از طرفدارانم کاسته شده اما شما بین ده تا بیست درصد، آن هم بعضی از

محصولاتتان، افت قیمت داشته که باز هم حساب کنید نیمی از آن اثرگذاری لازم می باشد و البته نه به آن گستردگی لازم در تنوع اجناس. من در خانه شما معروف هستم اما نه به آن اندازه ای که شما فکر می کنید

و سوال آخر، چرا با آمدن پسران، جو، از فالورها شما کاسته شد؟ \$ شاید چون مردم فالویم کرده بودند تا بخاطر داشتن پسر دیوانه ای مثل دونالد بد و بیراه به من بگویند و

ریحانه مرشدی | آموزش ابتدایی

برسید و من هم کمتر فحش بخورم فالوو کردن من ندارند (می خندد)

(با لبخند) و کلام آخر. فرزندان ایران، متأسفانه دشمنی دیرینه ی خانواده های ما غیر قابل انکار است اما شما علاوه بر ما، دشمنانی از خودتان



نیز در میانتان برخاسته اند، دشمنانی که درباره من به شما دروغ می گویند تا شما مرا فالو کرده تا بتوانید کامنت هایی توهین آمیز بگذارید و اینگونه در کنار اینکه خودتان به طور روحی درد می کشید، بر ارزش و تعداد طرفداران من نیز به طور کاذب می افزایشید و با این کار نیز دوباره بیشتر درد می کشید؛ اگر تغییری در رویه تان ندهید، این جریان به همین منوال ادامه خواهد داشت. به جای فکر کردن به من، اندکی دنبال آن دشمنان خودی بگردید تا شاید به آرامش

من زن بودنم را دوست دارم | رقیه مجدم

برمی خیزم | مایا آنجلو | مریم خجسته پور

همین نیرومند بودن را دوست دارم...

من زن بودنم رادوست دارم
نه اینکه همیشه خشنود باشم
اما دوست دارم...
همین که از یک دستبند
رنگی رنگی سرخوش میشوم...
همین که می توانم موهایم
را بلند بلند...کوتاه کوتاه کنم
وچیز شگفت آوری نباشد
این کوتاه وبلند کردن ها ...
همین که بایک موزیک شاد برقصم
با یک ترانه ملایم به اوج احساس روم و
همنوایی کنم با دلنوازترین سرود زندگی
همین که می توانم ارغوانی
و آبی و زرد و صورتی بپوشم
همین همدم مادر بودن
مورد اعتماد پدر بودن را
همین که میتوانم مادری کنم
آسان اشک بریزم آسان بخندم
همین نیرومند بودن را دوست دارم...

یادت باشد ..
برای یک زن عزت
نفس غوغا میکند!

و اگر تو هم مانند من یک زنی..
خودت را به صرف قهوه ای در
یک خلوت دنج میهمان کن!
برای خودت گاهی هدیه ای بخر!
وقتی به خودت و روح احترام می گذاری
احساس سربلندی می کند



آن وقت دیگر از تنهایی
به دیگران پناه نمی بری
و اگر قرار است انتخاب کنی
کمتر به اشتباه اعتماد می کنی
یادت باشد ..
برای یک زن عزت نفس غوغا میکند!

آیا غرور من تو را آزرده است؟

ممکن است من را در تاریخ بنویسید
با دروغ های تلخ و پیچیده اتان،
ممکن است من را در
همان خاک لگدمال کنید.

اما هنوز هم مانند گردوغبار بلند خواهم شد.

آیا صداقت من ناراحتان می کند؟
چرا دلتنگ و ناراحت هستید؟

چون من مانند این راه می روم
که انگار چاه های نفت دارم در
اتاق نشیمن من پمپاژ می شود.

درست مثل ماه ها و خورشیدها.

با اطمینان از جزر و مد، درست
مثل امیدهایی که بالا می روند،
هنوز هم قیام خواهم کرد.

آیا می خواستید من را شکسته ببینید؟
سر خم شده و چشمان پایین انداخته شده؟

شانه ها مانند قطره های اشک پایین می
افتند و از گریه های پر روح من، ضعیف شده؟

آیا غرور من تو را آزرده می کند ؟

اما من هنوز مثل هوا
بلند خواهم شد...

آیا دیدن من را که جوری می خندم که
انگار در حیاط خانه ام معدن طلا به
دست آورده ام، برای شما سخت است؟

شما ممکن است با کلمات
خود به من شلیک کنید



مایا آنجلو

شما ممکن است من را با
چشمان خود برش دهید،
ممکن است با نفرت خود مرا بکشید،

اما من هنوز مثل هوا بلند خواهم شد...

آیا از جاذبه من ناراحتی؟
آیا تعجب آور است؟

امن آرزو و امید برده هستم ...

از کلبه های شرمندگی تاریخ برمی خیزم
از گذشته ای که ریشه در درد دارد، برمی خیزم...

من یک اقیانوس سیاه هستم،
جهشی و گسترده،
ورم و تورم من جزر و مد را تحمل می کنم.

پشت سر گذاشتن شب های وحشت و ترس...

برمی خیزیم به یک طلوع
آفتاب که کاملاً واضح است.

برمی خیزم با آوردن هدایایی که اجداد
من داده اند، من آرزو و امید برده هستم.

برمی خیزیم...

بر می خیزم، برمی خیزم.

حس زیبا دیدن | نویسنده ناشناس

گر کسی یا جایی را دوست داشته باشید، آنها را زیبا هم خواهید یافت زیرا ”حس زیبا دیدن“ همان عشق است

یکی از دوستانم با یک زن بازیگر معروف که فوق‌العاده زیبا است ازدواج کرد .

اما درست زمانی که همه به خوشبختی این زن و شوهر غبطه می‌خوردند، آنها از هم جدا شدند

طولی نکشید که دوستم دوباره ازدواج کرد.

همسر دومش یک دختر عادی با چهره‌ای بسیار معمولی است

اما به نظر می‌رسد که دوستم بیشتر و عمیق‌تر از گذشته عاشق همسرش است

عده‌ای آدم فضول در اطراف از او می‌پرسند : فکر می‌کنی همسر قبلی‌ات زیباتر بود؟

دوستم با قاطعیت به آنها جواب می‌دهد: نه! اصلاً! اتفاقاً وقتی از چیزی عصبانی میشد و فریاد می‌زد، خیلی وحشی و زشت به نظر می‌رسید

اما همسر کنونی‌ام این طور نیست به نظر من او همیشه زیبا، با سلیقه و باهوش است

وقتی این حرف را می‌زند دوستانش می‌خندند و می‌گویند : کاملاً متوجه شدیم

زن‌ها به خاطر زیبا بودنشان دوست داشتنی نمی‌شوند، بلکه اگر دوست داشتنی باشند، زیبا به نظر می‌رسند.

بچه‌ها هرگز مادرشان را زشت نمی‌دانند

سگ‌ها اصلاً به صاحبان فقیرشان پارس نمی‌کنند

اسکیموها هم از سرمای آلاسکا بدشان نمی‌آید

اگر کسی یا جایی را دوست داشته باشید، آنها را زیبا هم خواهید یافت زیرا ”حس زیبا دیدن“ همان عشق است



دختری از جنس ادب | هدیه عامری

با آثار آذر عالی‌پور آشنا شوید

از آثار این نویسنده برجسته خوزستانی می‌توان به:

شهود

رز گریه کرد و چند داستان دیگر

آتش در کوهستان

اشتیاق

جنون دو نفره

گنج خیالی

شمعدانی

ملاقات با مرینال

اشاره کرد.



آذر عالی‌پور کیست ؟

آذر عالی‌پور متولد ۲۸/۹/۱۳۲۸ نویسنده و مترجم ادبی و مترجم رسمی دادگستری ایرانی است. وی دانش آموخته کارشناسی مترجمی زبان خارجه از دانشگاه تهران و کارشناسی ارشد روابط بین الملل از دانشگاه فیرلیگ دیکنسون نیوجرسی می‌باشد.

اولین اثر داستانی او به نام «شهود» از فلانری اوکانر در سال ۱۳۶۷ ترجمه کرد. او اغلب به رمان و داستان‌هایی علاقه مند است که کسی به سراغ ترجمه آنها نمی‌رود و در آخرین سری ترجمه‌های خود در سال ۱۳۹۲ داستان‌های کوتاه فلانری اوکانر را ترجمه کرده توسط نشر آموت.

آذر عالی‌پور از نویسندگی و مترجمی می‌گوید

او معتقد است که مترجم مانند نویسنده نیازی به خلاقیت ندارد اما مترجم نیز همچون نویسنده باید ادبیات فارسی و دستور زبان بداند. طوری که مخاطب تفاوتی بین متن تالیفی و ترجمه شده احساس نکند.

او می‌گوید سبک هر نویسنده مستقیماً به زبان اثرش مربوط است، اما وقتی برخی ترجمه‌ها را با متن اصلی تطبیق می‌دهیم متوجه می‌شویم مترجم نه سبک

نویسنده را رعایت کرده و نه در انتقال مفاهیم امانت دار بوده. بلکه در بسیاری از موارد مترجم با بی‌دقتی برداشت اشتباه خود از متن اصلی را نوشته. البته این نکته را هم باید در نظر داشت که نمی‌توان همه جزئیات را در ترجمه برگردان کرد.

کار ترجمه ادبی کار ساده‌ای نیست و نیازمند زمان و دقت نظر است. اما ما برخی مترجمان را می‌بینیم که در طول سال چندین اثر ترجمه می‌کنند و انتشار می‌دهند. این سرعت عمل قطعاً مبتنی بر دقت نبوده و به همین خاطر در باز نشر با ترجمه‌هایی روبه‌رو می‌شویم که کیفیت لازم را ندارد.

آمارهای کرونایی | ریحانه ابراهیمی

قصه را هم شما بهتر از من می دانید...

ولی کاش لااقل دست در دست هم نگذاریم و با رعایت دور از همی‌ها، آمار مرگ و میر های کرونایی را پیروز این میدان نکنیم.

با این حال بیم آن دارم اگر کرونا به این زودی ها خیال بستن بار سفرش را نداشته باشد، در آینده چه خواهد شد و کدام یک از این آمار پیروز میدان می شود؟ اصلا نام خودمان جزء کدام دسته آمار ثبت خواهد شد؟!.

ولی کاش لااقل دست در دست هم نگذاریم و با رعایت دور از همی‌ها، آمار مرگ و میر های کرونایی را پیروز این میدان نکنیم.



خانواده ای که ببخشد و بخواهد حق دختر خود را بگیرد ، چه باید کند ؟

روزگار عجیبی است ، روزی بخاطر قتل دختری توسط پدر ، تمام روزنامه ها و حامیان زنان دست به قلم شده و نقدهای بسیار تندی بر علیه آن نوشتند اما در این چندماه اخیر ، در ستایش پدری که بی وقفه و مهربانانه چندماه به دنبال دختر خود می گردد ، هیچ کس نمی نویسد .

بیایید این واقعه را با هم مرور کنیم ، با پدر قهرمان شیما و خواسته به حقش آشنا شویم و از مشکلات قانونی بر سر راه این خانواده برای حمایت از حق کودکشان مطلع شویم .

اما داستان چیست ؟ پدر شیما صبا گردی چندین ماه است که به دنبال دختر خود ، کوچه به کوچه ی شهر را گشته است ، دختری پانزده ساله که به خیال عشقی آتشین ، فریب پسری فروشنده را می خورد و دو بار از خانه فرار می کند ، بار اول شب به خانه دوستش می رود و روز بعد نیز او را می یابند اما بار دوم از خجالت به خانه دوستش نرفته و سرگردان خیابان ها می شود تا اینکه گریان با خانواده اش تلفنی صحبت کرده و تصمیم به بازگشت می گیرد اما هرگز باز نمی گردد هر دختر نوجوانی احساسات جوشانی دارد شاید بهتر است بگوییم هر زنی ... دنیای رمانتیک دروغین درون رسانه ها نیز این احساسات را بیشتر کرده و حتی به توهمات نیز رنگ و لعابی عاشقانه می دهد، توهماتی ناشی از رفتارهایی ساده که سبب می شود فرد حس کند طرف مقابلش بی حد و اندازه عاشق اوست مثلا لمس ساده دو دست یا حساسیت ها طرف مقابل بر پوشش و ... به راستی هر حساسیتی نامش عشق و غیرت نیست و هر لمس و آغوشی عاشقانه

از قاتلین مرد حمایت می کنیم | ریحانه مرشدی

شیما خواهند توانست چند صد میلیون پول دیه آن قاتل را بدهند یا نه ، مجبور به گذشت خواهند شد ؛ اما می دانم قلب پدر شیما که آن چنان در ویدیوی خود ، گریان و فریادزنان خواستار اعدام بود هرگز آرام نخواهد شد ، او که تک فرزند خود را از دست داده بود و راضی به یافتن دختر خود در هر وضعیتی بود به جز یک مرده .

کاش می شد دوباره قوانین مربوط به زنان را نوشت تا دل مادری که مردی پدر نما جگرگوشه اش را با داس سلاخی کرده و پدری که پیرمردی فرصت طلب با سواستفاده و قضاوت تمام کودکش را زجر کش نموده ، آرام گیرد بی آنکه دغدغه داشته باشد چون پدرست حکم اعدام ندارد و نهایت نه سال _ حتی کمتر از بسیاری از زندانیان جرایم کوچک تر _ برایش خواهند برید و یا چون مرد است و یک زن را کشته باید پولی _ شاید به ارزشی بیش از دارایی خانواده _ بپردازد تا بتواند انتقام خویش را بگیرد . البته که لذتی که در بخشش است در

کاش می شد دوباره قوانین مربوط به زنان را نوشت تا دل مادری که مردی پدر نما جگرگوشه اش را با داس سلاخی کرده و پدری که پیرمردی فرصت طلب با سواستفاده و قضاوت تمام کودکش را زجر کش نموده ، آرام گیرد بی آنکه دغدغه داشته باشد چون پدرست حکم اعدام ندارد و نهایت نه سال _ حتی کمتر از بسیاری از زندانیان جرایم کوچک تر _ برایش خواهند برید و یا چون مرد است و یک زن را کشته باید پولی _ شاید به ارزشی بیش از دارایی خانواده _ بپردازد تا بتواند انتقام خویش را بگیرد . البته که لذتی که در بخشش است در

هیچ چیز نیست اما به راستی این جانیان شایستگی بخشش را دارند و اگر دارند ، خانواده ای که نخواهد ببخشد و بخواهد

حق دختر خود را بگیرد ، چه باید کند ؟

نمی خواهم بگویم این چیزها که عاشق نیست. عشق را باید در روزهای سخت ، در تفاوت ها یافت . شماسـت راضی کردن دل خانواده تان که سهل است ، دل جهانی را راضی خواهد کرد و اصلا نیاز نیست بخواهید با او فرار کنید .

عشق نه کار هر انسان کوچک که بلکه کار بزرگ مردان است . دلخوش کردن به آدم های کوچک و باور عشقشان نتیجه ای جز نابود شدن ندارد ، چه ذره ذره و در زندگی مشترک با این افراد چه ناگهانی و قبل از شروع زندگی مشترک مانند شیمای داستان ما .

شیمایی که پیرمردی مواد فروش و هوس باز او را در ترمینال یافته ، سوار بر تاکسی خود کرده ، از مسیر اصلی منحرف شده و او را به خانه خود برده ، در آنجا ۴۵ روز زندانی کرده ، مدام به او شیشه داده است و در آخر پس از کامیابی ها مکرر احتمالی ، او را به دلایل نامعلوم به قتل رسانده و در نزدیکی رودخانه ی ارس دفن نموده است اما ترسناکی واقعه در این داستان نیست بلکه یافتن زن دیگری در آن خانه که او نیز زندانی شده بود و همچنین ده ها کفش دخترانه است که احتمال قتل های زنجیره ای را قوت می بخشد و این یعنی چندین قربانی و زندگی دیگر

پدر شیما که تمام حوادث را نقل کرده است و خود با پیگیری های فراوان قاتل را یافته ، خواهان اشد مجازات و اعدام اوست اما در کمال تعجب مرد ، مدتی ، با قرار وثیقه آزاد شده بود تا با پیگیری های پدر شیما دوباره در بند شد .

از همه دردناک تر قانون عجیب اعدام مردی است که یک زن را کشته است و آن هم پرداخت پول دیه آن مرد از سوی خانواده مقتول است ! قانونی شگفت و دردناک هم برای خانواده مقتول و هم برای جامعه ی ما !

سندرم تخمدان پلی کیستیک

تنبلی تخمدان یا سندرم تخمدان پلی

کیستیک (Polycystic ovary syndrome) چیست؟

تنبلی تخمدان وضعیتی است که باعث بی نظمی دوران عادت ماهانه، جوش های چرکی (آکنه)، پوست چرب، رشد موهای زائد صورت و بدن، یا ریزش موهای سر میگردد.

در چنین وضعیتی حاملگی میتواند به سختی انجام شود. شیوع سندرم تخمدان پلی کیستیک بالا است، در مطالعه قند و چربی که بر روی تعدادی از زنان ساکن تهران در سن باروری انجام شد، شیوع سندرم تخمدان پلی کیستیک ۸/۵٪ مییابد.

اغلب زنان مبتلاء اضافه وزن دارند یا چاق هستند.

علل سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست؟

در این بیماران، کارکرد تخمدانها طبیعی نیست و هورمون تستوسترون بیش از حد تولید میکنند. تستوسترون هورمون مردانه است ولی در زنان نیز وجود دارد. بصورت طبیعی، تخمدان زنان مقادیر اندکی از آنرا ترشح میکنند ولی در سندرم تخمدان پلی کیستیک تولید آن افزایش می یابد .

همچنان که فولیکول رشد میکند، هورمون آزاد میکند، سپس تخمک رسیده

را آزاد میکند، به این روند تخمک گذاری میگویند. ولی در زنان مبتلاء به سندرم تخمدان پلی کیستیک، تخمدانها به جای تولید یک تخمک رسیده، تعداد زیادی فولیکول ریز میسازند، تعادل هورمونها بهم میخورد، تخمک گذاری ماهانه انطور که انتظار میرود اتفاق نمی افتد. پزشکان نمی دانند که چرا این اتفاق برای برخی زنان رخ میدهد.

نشانه های سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست؟

زنان با چنین وضعیتی ممکن است:

کمتر از ۸ قاعدگی در سال داشته باشند. موهای ضخیم و تیره در محلهایی که فقط در مردان چنین موهائی رشد میکنند، مثل لب فوقانی، چانه، دو طرف صورت، قفسه سینه و شکم رشد میکنند. افزایش وزن و چاق شدن آکنه دارند (پوست چرب و جوش چرکی روی صورت) ریزش موهای سر با الگوی مردانهممکن است برای باردارشدن با مشکل مواجه شوند و نیاز به استفاده از دارو داشته باشند .

آیا بیماران مبتلاء که نشانه های خفیف بیماری را دارند باید به پزشک مراجعه کنند؟

بله باید مراجعه کنند چون

- دیابت (قند خون بالا)

- افزایش سطح چربی خون از نوع کلسترول

- آپنه خواب (نوعی اختلال خواب است که در هنگام خواب به مدت کوتاهی دچار وقفه تنفسی میشوند)

- افسردگی یا اضطراب

- خطر ابتلاء به بیماری قلبی ممکن است در زنان مبتلاء به سندرم تخمدان پلی کیستیک بالاتر باشد، اما برای اینکه چنین ادعائی اثبات شود به تحقیقات بیشتری نیاز داریم.

آیا به انجام تست آزمایشگاهی نیاز دارم؟

پزشک معالج بر اساس سن، علائم، و وضعیت هر بیمار تصمیم میگیرد کدام تست را انجام بدهید.

تست خون برای اندازه گیری سطوح هورمونی، قند خون و کلسترولتست بارداری در صورتیکه تاخیر عادت ماهانه وجود داشته باشد.سونوگرافی لگن- در این تست با استفاده از امواج ماورای صوت تصویر رحم و تخمدانها گرفته میشود.

پزشک با استفاده از این تستها

به تشخیص بیماری پی میبرد.

سندرم تخمدان پلی کیستیک چگونه درمان میشود؟

قرصهای جلوگیری از بارداری شایعترین درمان آن است. اما داروهای دیگری نیز برای کنترل علائم بیماری استفاده میشوند.

قرصهای جلوگیری از بارداری -درمان اصلی سندرم تخمدان تخمدان پلی کیستیک است. قرصها باعث علاج بیماری میشوند.

اما آنها میتوانند باعث بهیود بسیاری از علائم بیماری مثل بی نظمی عادت ماهانه، آکنه و موهای صورت شوند. قرصهای جلوگیری از بارداری همچنین میتوانند باعث محافظت زنان از سرطان رحم شوند.داروهای ضد هورمون مردانه – این داروها با مسدود کردن هورمونهای که باعث علائی مثل آکنه و موهای زائد صورت میشوند برخی علائم بیماری را کنترل میکنند. اسپرونولاکتون (با نام تجاری آلداکتون) داروی ضد هورمون مردانه است که بسیاری از پزشکان ممکن است از آن استفاده کنند.پروژستین – این هورمون میتواند عادت ماهانه شما را منظم کند، اما باید هر ماه آنرا مصرف کنید. همچنین این دارو خطر ابتلاء به سرطان رحم را کاهش میدهد. اکثر پزشکان از مدروکسی پروژسترون (با نام تجاری پروورا یا مدروفم یا میرات) یا پروژسترونهای طبیعی (با نام تجاری پرومتریوم)مت فورمین (با نامهای تجاری رهامت، گلوکوفاز و ...) - این دارو

شکیبا نیسی | آموزش ابتدایی

و شانس شما برای بارداری افزایش میابد.

زندگی من چگونه خواهد بود؟

زنان مبتلاء به سندرم تخمدان پلی کیستیک قادرند زندگی طبیعی داشته باشند. اما با پزشک معالج خود باید در ارتباط باشند. نشانه های بیماری با درمان کنترل میشود و شما را از ابتلاء به سایر بیماریها محافظت میکند.

میتواند به منظم شدن عادت ماهانه بانوان کمک کند. اما فقط در نیمی از بانوان استفاده کننده از آن موثر است. در بانوان مبتلاء به دیابت میتواند به کنترل قند خون کمک کند.محلول طبی مخصوص شستشویا ضد عفونی کردن صورت

آیا میتوانم کاری انجام بدهم که به درمان خودم کمک کنم؟

بله، اگر شما چاق هستید یا اضافه وزن دارید با کاهش وزن میتوانید به بهبود بسیاری از علائم بیماری کمک کنید. از دست دادن فقط پنج درصد وزن بدنتان میتواند کمک بزرگی بکند. مثلاً» حدود ۴/۵ کیلوگرم کاهش وزن در یک خانم ۹۰ کیلوگرمی کمک کننده است .

چه باید بکنم اگر بخواهم حامله بشوم؟

امیدوار باشید. اغلب بانوان مبتلاء به سندرم تخمدان پلی کیستیک قادرند باردار شوند ولی ممکن است کمی طول بکشد. اگر شما اضافه وزن دارید، کاهش وزن میتواند به منظم شدن عادت ماهانه شما کمک کند و شانس شما برای بارداری را افزایش میدهد. اگر با وجود کاهش وزن همچنان عادت ماهانه نامنظم دارید، پزشک شما با تجویز داروهای القاء کننده تخمک گذاری به شما کمک میکند





مایا آنجلو

مایا آنجلو که در خانواده‌ای فقیر سیاهپوست به دنیا آمد و دوران کودکی و نوجوانی بسیار سختی را گذراند، پس از انتشار کتاب خاطراتش با عنوان «می‌دانم چرا پرنده در قفس می‌خواند» در سال ۱۹۶۹ به شهرت رسید. کتاب «می‌دانم چرا پرنده درون قفس می‌خواند» نامزد دریافت جایزه ملی کتاب شد و تا به امروز یکی از «۱۰۰ کتاب غیرداستانی دنیای ادبیات انتخاب کرد» این کتاب روایتی انقلابی از وضعیت زنان جوان سیاهپوست در آمریکا بود. مایا آنجلو در ۲۸ می ۲۰۱۴ در سن ۸۶ سالگی در وینستون-سیلم در ایالت کارولینای شمالی درگذشت.