

شاهزاده سواریرانسب سفید

عقد سیند رلا

ماہنامہ | دانشگاه فرهنگیان | پردیس فاطمه الزهرا اهواز | شماره دوم | اردیبهشت ۱۴۰۰

من یک زنم، زن نگرفته اند اسیر گرفته اند، مصاحبه با سرکار خانم اینترنت
سرطان پستان، کمک دختران هلالی به کودکان بی سرپرست



ماهنامه ی دانشجویی بانوی اهورایی | دانشگاه فرهنگیان | سال اول | شماره ی دوم | اردیبهشت ۱۴۰۰

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

مدیر مسئول : ریحانه مرشدی

سردبیر: فاطمه شفیعی

هیئت تحریریه: مریم خجسته پور، هدیه عامری، ساحل منصوری، ریحانه مرشدی،

هیئیت 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 ماهنامه یاری کردند.

فهرست

سخنی با شما ۴

کتاب عقده سیندرلا ۶

فیلم هفت و نیم دقیقه ۸

قانون غیبت شوهر بیش از چهار سال ۱۰

خرید لباس عید برای کودکان بی سرپرست ۱۲

خرید اقلام زندگی برای کودکان بی سرپرست ۱۳



داستان دنباله دار تلخ تر از شیرین ۱۴

زنان در ادیان ۱۵

مصاحبه با سرکار خانم اینترنت ۱۶

شعر مادر ۱۸

ترجمه من یک زنم ۱۹

داستان کوتاه در جستجوی خود ۲۰

دختر خوبی که شاعر است (زندگینامه سپیده جریری) ۲۱

زن نگرفته اند، اسیر گرفته اند ۲۲

سرطان پستان، غول پنهان 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.

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

شاهزاده سوار بر اسب سفید، عقده ی سیندرلا

هدیه عامری | آموزش ابتدایی

آرزوی پوچ

همه‌ی ما در کودکی بر این باور بوده‌ایم که روزی کسی خواهد آمد و ما را از تله‌ی بدبختی‌ها و بدشانسی‌هایمان نجات خواهد داد. کسی که ما را با تمام وجودش دوست دارد و برای دست آورد ما، تمام شهر را می‌گردد تا شاید کفش طلا را پای ما کند. همه‌ی ما در غمگین‌ترین لحظاتمان به دنبال کسی بودیم که مانند فرشته‌ی مهربانی بیاید و ما را برای رسیدن به مرد زندگی‌مان آماده کند. کسی که دقیقاً در غمگین‌ترین لحظات روز، زمانی که در ناامیدترین حال ممکن قرار داریم برایمان همه‌ی چیز را با یک چوب جادویی و با یک بی بی دی- با با دی- بوووو درست کند.

این کتاب داستان آسیب‌ها و ضربه‌هایی است که از کودکی و بر اساس تماشای کارتون‌های مختلف به ما منتقل شده است، باورهای اشتباهی که در روح ما حک شده، باورهایی مثل اینکه دختران برای خوشبخت شدن به یک مرد نیاز دارند، یا اینکه روزی می‌رسد که فرشته‌ای ما را از قعر دردها و رنج‌هایمان نجات می‌دهد و به ما تصویری زیبا از زندگی نشان می‌دهد.

چرا باید این کتاب را بخوانیم

خواندن این کتاب دید شما را به زندگی و

باورهای غلط باز می‌کند. به شما نشان می‌دهد که هرکسی مسئول ساختن خوشبختی و محقق کردن آرزوهای خودش است و اساساً انتظار برای شاهزاده‌ایا اسب سفید اشتباه است. نویسنده‌ی کتاب بیشتر تمرکزش را بر روی رسم و رسومات پیش از ازدواج گذاشته و در کتاب نشان می‌دهد که چرا این رسومات اشتباه هستند و باید چه بخش‌هایی اصلاح شوند. او معتقد است شما باید قبل از ازدواج به درجه‌ای از استقلال ذهنی و مالی برسید که بتوانید از پس خود بریابید و برای این کار نیاز به یک مرد یا یک شاهزاده‌ی سوار بر اسب سفید نداشته باشید.

مروری بر فصل های کتاب

کتاب عقده‌ی سیندرلا با عنوان فرعی ترس پنهانی زنان از استقلال و خودکفایی از هفت فصل تشکیل شده است که نویسنده در هر فصل درباره‌ی آسیب‌های رفتاری عقده‌ی سیندرلا توضیح می‌دهد و آن‌ها به صورت جداگانه توضیح می‌دهد. فصل‌های این کتاب عبارت‌اند از:

آرزوی نجات داده شدن: در این فصل کولت داوولینگ می‌گوید که بیش‌تر خانم‌ها در آرزوی این هستند که روزی شاهزاده‌ای سوار بر اسب سفید بیاید و آن‌ها از مخمصه‌ای که در آن گیر افتاده‌اند، نجات دهند.

زنان به مبارزه‌جویی دست نمی‌زنند: داوولینگ فصل دوم کتاب را با این جمله آغاز می‌کند: «گاهی با دشمنی مانند بحران یا تراژدی که از بیرون آدمی را تهدید می‌کند آسان‌تر می‌توان مقابله کرد

تا حریفی از درون که مستلزم پذیرش داوطلبانه خطر برای کسی است که می‌خواهد رشد کند.

واکنش زنانه: ترس و وحشت همواره جزئی از طبیعت زنانه بوده است؛ ترس از موش، ترس از تاریکی و ترس از تنهایی- چنین ترس‌هایی در مورد زنان طبیعی است، اما برای مردان نه. سرانجام روان‌شناسان و جامعه‌شناسان به این نتیجه رسیدند که فوییا یا ترس‌های مبهم و غیرمنطقی همان‌قدر که برای زنان برای مردان هم غیرمعمول و ناسالم است.

درماندگی، ازخودگذشتگی مطلق،

ترس زنان، به‌سوی آزادی، بخش‌های دیگر کتاب عقده سیندرلا هستند که کولت داوولینگ در هر فصل به صورت جامع و کامل درباره‌ی آن‌ها توضیح می‌دهد.

این کتاب برای چه کسانی مناسب ست؟

خواندن این کتاب را به خانم‌ها پیشنهاد می‌کنیم.

خانم‌هایی که در آستانه‌ی ازدواج هستند بامطالعه‌ی این کتاب می‌توانند متوجه مشکلات و تله‌هایی که ممکن است قبل از ازدواج درگیرش هستند بشوند و از ارتکاب آن‌ها خودداری کنند

مشخصات کتاب

نویسنده :کولت داوولینگ

مترجم : سلامت رنجبر

تعداد صفحه : ۳۰۴



هفت و نیم دقیقه

معرفی فیلم

نویسنده و کارگردان: نوید محمودی

تهیه‌کننده: جمشید محمودی

بازیگران:

هستی مهدوی‌فر، ندا جبرئیلی، آناهیتا افشار، فرشته حسینی، شیدا خلیق

مدت زمان: ۷۴ دقیقه

محصول: ۱۳۹۷

خلاصه داستان :

فیلم ماجرای زندگی هفت دختر افغانستانی و ایرانی را در هفت اپیزود به صورت سکانس پلان روایت می‌کند و قصه دخترانی است که قرار است جمعه شب مراسم عروسی آن‌ها برگزار شود، اما هر کدام از آن‌ها به نوعی درگیر مسئله‌ای هستند...



انتخاب جسورانه داستان

برادران محمودی موضوعات جسورانه‌ای را انتخاب کرده‌اند که در سینمای ما کمتر بدان پرداخته شده است. و در این هفت اپیزود آنچه مدنظر داشته‌اند با یک کارگردانی خوب و ساختی حرفه‌ای به نمایش درمی‌آورند.

دخترانی که باید همواره نگران آبروی خود باشند، از حیا و عفت خود دفاع کنند و پاکی خود را ثابت کنند. از ترس آبرو و حرف خانواده و نگاه جامعه تن به کارهایی بدهند که نمی‌خواهند و از خصوصی‌ترین زوایای زندگی شخصی خود حفاظت کنند تا مورد قضاوت‌های بی‌جا قرار نگیرند.

دخترانی که مورد ظلم پدران خود واقع می‌شوند و راهی جز تمکین ندارند. همه‌ی این‌ها مسائل مبتلا به جامعه‌ی امروز ماست که درهفت و نیم به خوبی به تصویر کشیده شده است.

اپیزودها هرکدام با یک نما و درواقع به شکل سکانس پلان گرفته شده‌اند که بعضی اوقات موجب واقعی‌تر شدن فیلم می‌شود و تأثیرش را در اپیزود نگار بیشتر می‌بینیم. این تکنیک به همراه دوربین روی دست ممکن است به فیلم لطمه بزند ولی در این اثر حرکات دوربین آزاردهنده نبوده و بیننده‌اذیت نمی‌شود.

بازی‌های درخشان

در مورد بازی‌ها باید اشاره کنیم که از هیچ بازیگری بازی بد نمی‌بینیم. منتها برخی بهتر ایفای نقش کرده‌اند.

هستی مهدوی بهترین بازی خود را ایفا می‌کند شخصاً لذت بردم چون تا الان به یاد ندارم از بازی او تعریفی کرده باشم؛ جسور، روان و باورپذیر.

آناهیتا افشار بازی یک دست با استرسی را به نمایش می‌گذارد که این اضطراب به مخاطب هم منتقل می‌شود و فرشته حسینی با نقش آفرینی خاص خودش باورپذیر به چشم می‌آید. روی هم رفته توازن خوبی بین هرکدام از اپیزودها برقرار است، اما اپیزود «ناهید» چه از لحاظ بازی‌ها و چه از لحاظ موقعیت، یکی بهترین اپیزودهای فیلم است.

ریتم شروع این اپیزود، حرکات، دیالوگ‌ها، نگاه‌ها، مکث‌ها و حتی شوک‌های احساسی با ظرافت بسیاری توأم است که حاصل کار را درخشان کرده‌اند.

هدیه عامری | آموزش ابتدایی



غیبت شوهر بیش از چهار سال

ماده ۱۰۲۹ قانون مدنی :

برابر ماده ۱۰۲۹ قانون مدنی «هرگاه شخصی چهار سال تمام غایب مفقودالاثر باشد زن او می تواند تقاضای طلاق کند و در این صورت با رعایت ماده ۱۰۲۳ حاکم او را طلاق می دهد».



چه زمانی دادگاه می تواند حکم طلاق را بدهد؟

شرایط باطل-
شدن حکم طلاق

با توجه به ماده ۱۰۲۳ باید گفت دادگاه هنگامی می تواند حکم طلاق صادر کند که پس از دریافت درخواست طلاق از جانب زن در یکی از جراید محل و یکی از روزنامه های کثیرالانتشار تهران سه دفعه متوالی هر کدام به فاصله یک ماه آگهی کند و اشخاصی را که ممکن است از غایب خبری داشته باشند دعوت نماید که اگر خبری دارند به اطلاع دادگاه برسانند.

هرگاه یک سال از تاریخ نشر اولین آگهی بگذرد و حیات غایب ثابت نشود، دادگاه حکم طلاق صادر می کند. بنابراین قبل از گذشتن لااقل پنج سال از تاریخ آخرین خبر غایب دادگاه نمی تواند حکم طلاق به علت غیبت شوهر صادر کند. زنی که شوهر او غایب مفقودالاثر بوده و حاکم او را طلاق داده باشد، باید از تاریخ طلاق عده وفات نگاه دارد» (ماده ۱۱۵۶ قانون مدنی)؛ شاید بدین جهت که احتمال فوت شوهر در این گونه موارد زیاد است.

مریم خجسته پور | آموزش ابتدایی

منبع : قانون مدنی

خرید لباس عید برای کودکان بی سرپرست

عیدی برای همه

دختران کانون هلال احمر دانشگاه فرهنگیان اهواز به مناسبت فرا رسیدن سال نو اقدام به جمع آوری کمک های مالی جهت خرید لباس عید برای کودکان دختر بی سرپرست کردند.

دو عدد شومیز

یک عدد شلوار لی



مسئولیت جمع آوری کمک ها نقدی و خرید لباس ها بر عهده سرکار خانم مریم کاظم پور، مسئول کانون هلال احمر فرهنگیان دختران اهواز بود

در نهایت مبلغ هفت میلیون تومان برای این امر جمع آوری شد.

با این مبلغ، برای ده کودک، لباس هایی به انتخاب خود کودکان خریداری شد.

اقلام خریداری شده برای هر کودک به شرح ذیل است:

جمع آوری کمک

دختران کانون هلال احمر دانشگاه فرهنگیان اهواز به مناسبت فرا رسیدن سال نو اقدام به جمع آوری کمک های مالی جهت خرید اقلام ضروری زندگی برای کودکان دختر بی سرپرست کردند.



خرید اقلام زندگی برای کودکان بی سرپرست

اقلام خریداری شده

با مبلغ جمع آوری شده اقلام زیر خریداری شد:

چهار عدد مایع سفید کننده

دو کیسه برنج چمپا

دو شانه تخم مرغ

بیست عدد کره پنجاه گرمی

ده کیلو شکر

دوازده عدد رب گوجه

پنجاه و چهار عدد شیر

شش عدد پنیر

یک بسته لواشک

شش عدد آبلیمو

دوازده عدد مایع ظرفشویی

هفتاد و دو عدد کیک

سخن پایانی گزارشگر بانوی اهورایی

متأسفانه استقبال مردم در کمک به این کودکان بسیار کم بوده و به سختی این مبالغ جمع آوری شد، البته بخش اعظمی از این مبالغ توسط خود اعضا هلال احمر تهیه شد.

کاش کمک های مردمی بیشتر می شد تا می توانستیم هدایای بیشتری برای این کودکان تهیه کنیم .

البته که این کودکان تنها به کمک های مالی ما نیاز ندارند و نیازمند توجه عاطفی ما نیز هستند.

کاش فراموششان نکنیم...

تلخ تر از شیرین ۲ | هدیه عامری

هنوز ۱ سال هم نگذشته بود که آرش دیگر آن ادم سابق نبود،

رفتیم....

هنوز ۱ سال هم نگذشته بود که آرش دیگر آن ادم سابق نبود، عاشق نبود، مرد زندگی نبود....

کتکم می زد، نمی گذاشت کار کنم، نمی گذاشت با دوستانم ارتباط داشته باشم، هر وقت از خانه بیرون می رفت در را قفل می کرد. داشتم دیوانه می شدم....

دیگر خسته شده بودم، بریده بودم....

۲ سال به این منوال گذشت تمام این مدت بدون عشق، بدون امید، گذشت.... فقط تحمل می کردم به خاطر رضام، به خاطر پروانه ام، چون مادر بودم اگر فقط خودم بودم خیلی زودتر از این جهنم می رفتم اما من تنها نبودم، بچه هایم....

اگر آرش مرد زندگی من نبود اما پدر بچه هایم بود.... اما دیگر خسته شده بودم، بریده بودم....

من، منی که روی پاهایم بند نبودم، به خونه نشینی و تنهایی محکوم شدم.

با یکی از دوستانم که وکیل بود توی ایران ارتباط گرفتم، البته مخفیانه....

تصمیمم را گرفتم. با یکی از دوستانم که وکیل بود توی ایران ارتباط گرفتم، البته مخفیانه....

به او کل ماجرا را گفتم. او هم کارهای اداری من را انجام می داد. ۵ ماه طول کشید تا دولت طلاق من را از آرش بگیرد.

حس می کردم زندگیم به سرازیری افتاده اما دقیقا اول همه سختی هایم بود، کار نداشتم.... سرمایه زیادی هم برای خرید خانه نداشتم.... خواستم برگردم ایران.... اما نمی توانستم، چون دولت اینجا از من حمایت می کرد و اگر برمی گشتم ممکن بود باز همسر سابقم من را آزار بدهد....

ادامه دارد....



سوره ی مبارکه ی نسا | آیه ۲۰ و ۲۱

وَ إِنْ أَرَدْتُمْ اسْتِبْدَالَ زَوْجٍ مَّكَانَ زَوْجٍ وَ آتَيْتُمْ أَحْدَاهُنَّ قِنطَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئًا أَتَأْخُذُونَهُ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا (۲۰)
وَ كَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ وَ أَخَذَنْ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا (۲۱)



و اگر تصمیم گرفتید که همسر دیگری به جای همسر خود انتخاب کنید، و مال فراوانی (بعنوان مهر) به او پرداخته‌اید، چیزی از آن را پس نگیرید! آیا برای بازپس گرفتن مهر آنان، به تهمت و گناه آشکار متوسل می‌شوید؟! (۲۰)
و چگونه آن را باز پس می‌گیرید، در حالی که شما با یکدیگر تماس کامل داشته‌اید؟ و (از این گذشته)، آنها (هنگام ازدواج)، از شما پیمان محکمی گرفته‌اند! (۲۱)

مصاحبه با سرکار خانم اینترنت

این روزها با طرح مصوبه مجلس مبنی بر محدود کردن اینترنت جهانی تا پایان ۱۴۰۰ و اقدام برای ایجاد فیلترینگ بیشتر، مصاحبه ای داشته ایم با سرکار خانم اینترنت تا نظر ایشان را درباره این مسائل بدانیم

سلام وقتتان به خیر، لطفا خودتان را معرفی کنید (با خنده) البته فکر نکنم نیاز چندانی هم باشد بنده اینترنت هستم دختر پنتاگون متولد دهه شصت میلادی در آمریکا

واقعا دهه شصتی هستید اما شنیده بودم متولد دهه نود هستید دهه نود زمانی بود که من به جهان معرفی شدم و در خدمت جهانیان قرار گرفتم اما دهه شصت متولد شدم

این دوره سی ساله کجا بودید؟ در بنیاد ملی علوم آمریکا تحت تعلیم بودم تا بتوانم به بهترین شکل به مردم جهان خدمت کنم

بسیار عالی، موضوع مصاحبه ما

محدود شدن حضور شما در ایران است می خواستم بدانم نظر شما درباره این محدودیت ها چیست؟ من شنیدم قرار است از فرزندم اینترنت ملی استفاده کنید، این که محدودیت نیست اتفاقا در مواقع جنگی می تواند کمک بسیاری در انتقال اطلاعات به مردم کشور شما کنند

بله ولی فکر کنم خبر را ناقص شنیدید چون قرار است دسترسی به فرزند دیگران اینترنت جهانی محدود شود و می گویند قرار است فقط با وی پی ان برای عده ای خاص در دسترس باشد آن هم با سرعتی کمتر از امروز شوخی می کنید؟ مگر کمتر از این سرعت هم می توانم کار کنم؟ نمی دانم چرا شماها تمام چیزهای خوب را گرفته و تبدیل به بدی می کنید. فرزندم اینترنت ملی، فرد بسیار کارآمدی است اما هیچ منافاتی با همکاری با فرزند دیگرم اینترنت جهانی ندارد. اتفاقا این دو کنار هم

می توانند به خوبی کار کنند و هر کدام نباشد یک جای کار می لنگد اما مسئولین متعقدند فرزندان اینترنت جهانی خطرناک و زیان آور است ای بابا، فرزند من خطرناک است یا انتقال آزاد اطلاعات؟

به هر حال در این زمینه دغدغه های فرهنگی وجود دارد دغدغه فرهنگی؟ برای نوه هایم تویتر و تلگرام هم این حرف ها را می زدند اما می بینید که اکثر همان ها که می گفتند بد است خودشان از این نوه هایم استفاده می کنند. جالب تر اینکه در آغوش نوه هایم از بد بودن آن ها یا حتی خود من می گویند و خجالت هم نمی کشند.

پس می گویند باید از هر دو فرزندان استفاده کنیم؟ بله، البته اگر چنین هم نکنید به زودی سازمانی ساخته خواهد شد که تمام مردم جهان بدون

که تمام مردم جهان بدون هیچ محدودیتی می توانند به وسیله ماهواره ها به فرزندان من دسترسی داشته باشند. اگر محدودیت ها در کشور شما به این حدی که می گویند برسد، قطعاً مردم از این سازمان

استقبال می کنند و به سمت آن سوق پیدا خواهند کرد که به نظر بنده این برای مسئولین ن خوب نیست. اگر فرزندان من در استخدام مسئولین شما باشند قابل کنترل خواهند بود مانند آبان ۹۸ و از خیلی اتفاقات

بد بر علیه مسئولیتان، می شود در شرایط بحرانی جلوگیری کرد اما اگر به استخدام دیگری در بیایند دیگر درباره کنترل پذیر بودنشان تضمینی نمی توانم بدهم. به هر حال آن ها به سازمانی که برایش کار می کنند وفادار خواهند بود.

ریحانه مرشدی | آموزش ابتدایی

(با لبخند) و کلام آخر . روی سخنم مسئولین عزیز ایران هستند، لطفاً به عنوان یک مادر با تجربه توصیه هایم را جدی بگیرید و محدودیت ها را بیشتر نکنید که عواقب بدی در پی خواهد داشت. این کار حتی از نظر علمی هم آسیب جدی به دانشجویان و اساتیدتان در زمینه دسترسی به مطالب علمی در سطح جهانی خواهد زد.



ممنونم از توصیه اتان، امیدواریم گوش شنوایی باشد . لطف کردید وقتتان را در اختیارمان گذاشتید . خدا نگهدار.

مادر | ساحل منصوری

سکوتش زیبا، خشمش به جا
دلش پهناور همچو دریا

مادر واژه ای است ژرف
بارانی نرم و زیبا در دل برف
آری سپید است چو فرشته
خداوند، پاکی را سرنوشتش نوشته
سکوتش زیبا، خشمش به جا
دلش پهناور همچو دریا
دعای خیرش چراغ راه است
چهره ی گرمش همچو ماه است

گفتارش شیرین چو شهد عسل
کردارش رنگین چو ضرب المثل

گسترده است بهشت زیر پایش
بهترین مرتبه بهشت است جایش
گفتارش شیرین چو شهد عسل
کردارش رنگین چو ضرب المثل

دلش را با کردارت مرنجان

کین کار است کاری گران

دیدارش کن روزی چند در هفته

وانگه که سخن گوید مباح خفته

از خداوند وُ را شاکر باش

مهر و محبتش را ذاکر باش



من یک زنم | مریم خجسته پور

من یک زنم!
یگ گل ظریف
یک شعله با روشنایی خودش...

وقتی که کهکشان داستان مرا جمع می کرد
حتما از تکه ها مختلفی استفاده شده،
تکه ستاره های خرد شده..



همیشه متعجبم هم چون یک کودک کنجکاو
با نبرد درونی خود درحال جنگیدنم.
شبیهِ هر مرد قوی ای.
ولی من یک زنم!
یگ گل ظریف
یک شعله
با روشنایی خودش..

در جستجوی خود... | هدیه عامری

تو دختری، زشته،
نباید بلند گریه کنی

من زنانگی و انسانیت را در کنار
زنان و مردان زندگی ام آموختم

سال ها گذشت و من به
سن هجده سالگی رسیدم.

هدیه تولد به من از طرف
پدرم چند نصیحت ناب بود :

دخترم تو قبل از اینکه زن باشی، انسان
هستی و انسان ها نیز در گیر احساساتی
همچون : نفرت ، خشم ، کینه ، غم و اندوه
می شوند . هیچگاه از بروز احساسات خود
جلوگیری نکن. با آنها جنگ تنها به سبب
آن که دختر هستی و گویی محدود.....

تو در خلقت با جنس مخالفت
برابر هستی چون انسان هستی
و نباید این را فراموش کنی.



هرگاه نیاز بود فریاد بزن.

هرگاه نیاز بود جیغ بزن.

هرجا نیاز بود ببخش.

هر جا نیاز بود رها باش.

فقط خودت را مدیون خودت نکن

هرجا نیاز بود به کسی
حرفی را بزنی ، نزده رها نکن.

خودت را دوست بدار و برای رسیدن به
موفقیت خود را وابسته به کسی ندان.

.

.

.

از تمام حرف های پدرم همین یک جمله
برای تمام عمرم کافی بود که به من در چنین
جامعه زن ستیزی یاد آوری شود که انسان

هستم و نباید خودم را
مدیون خود کنم.

من زنانگی و انسانیت
را در کنار زنان و مردان
زندگی ام آموختم.

سپیده جریری
زاده ۱۳۵۵

شاعر، مترجم و روزنامه‌نگار ایرانی است که
فعالیت ادبی خود را از اواسط دهه هفتاد
خورشیدی آغاز کرده و از آن تاریخ تاکنون
ده کتاب و مقالات ادبی متعددی از او به
چاپ رسیده است . سپیده جدیری در دوم
خرداد ۱۳۵۵ در اهواز به دنیا آمد. خردسال
بود که خانواده‌اش به تهران آمدند و او
در تهران بزرگ شده است. دانش‌آموختهٔ
مهندسی شیمی (طراحی فرایندهای صنایع
نفت) از دانشگاه علم و صنعت ایران است.

نخستین آثار سپیده

جدیری نخستین شعرهای سپید و بی‌وزن
خود را در اوایل دهه هفتاد سرود و در
همان سال‌ها شعرهای نیمایی و سپید و
داستان‌هایش در نشریات ادبی و فرهنگی
مختلف مانند: معیار، کلک، عصر پنجشنبه،
نگاه نو و... به چاپ رسید. نخستین کتاب
او مجموعه شعری است به نام «خوابِ
دختر دوزیست» که در ۱۳۷۹ توسط نشر
معیار چاپ شد. چاپ این کتاب در
نشریات ادبی ایران انعکاس خوبی یافت و
نقدهای متعددی دربارهٔ آن در این نشریات
نوشته شد. «منطقی» اولین مجموعه
داستان سپیده جدیری است که در سال
۱۳۸۰ توسط انتشارات خورشید سواران

دختر خوبی که شاعر است | هدیه عامری



منتشر شد. جدیری از ۱۳۸۰ به نوشتن مقاله
و ترجمه برای نشریات مختلف پرداخت و
از ۱۳۸۴ به طور حرفه‌ای به روزنامه‌نگاری
روی آورد. مقالات او در بسیاری از روزنامه‌ها
و مجلات از جمله روزنامه‌های نوروز، یاس
نو، وقایع اتفاقیه، اعتماد ملی، کارگزاران
و مجله‌های نافه، عصر پنجشنبه، بخارا
و... منتشر شده است. دو کتاب ترجمه
نیز دارد که کتاب نخست گزیده اشعاری
است از ادگار آلن پو به نام «کلاغ» که در
سال ۱۳۸۵ منتشر شده و کتاب دوم گزیده
شعرهای خورخه لوئیس بورخس با نام
«تب بوئنوس آیرس» در دست انتشار است.

آثار

از آثار او می توان به :

۱۳۷۹ - خواب دختر دوزیست، نشر معیار

۱۳۸۶ - صورتیِ مایل به خون من، نشر ثالث

۱۳۹۱ - دختر خوبی که شاعر است، نشر نگاه

۲۰۱۲ میلادی -به آغوش
دراز نی نشر ناکجا ،پاریس

۱۳۹۳ - و غیره، نشر بوتیمار

۱۳۹۴ - و زیر پوست من پر از جریان
های خالی ست، نشر اچ اند اس

۱۳۹۶ - با کمالِ کنده شدن،
انتشار زیرزمینی در ایران

اشاره کرد .

نمونه ای از اشعار او

ز روبرو لعنت می‌شوم

و از پشتِ سر به شرافتِ خودم قسم می‌خورم

ای روبروی بزرگوار!:

رنگ بر عشق

رنگ بر شعرهای بی‌شعورم

رنگ بر من

رنگ بر هر چه دوست نداریم...

باز بهتر از مرگ است.

زن نگرفته اند، اسیر گرفته اند

بعضی ها گفتند که قطعاً مشکلی بینشان بوده که بعد از سال ها حمایت از همسرش، فقط همین یک بار این کار را کرده است. این فرض به احتمال زیاد درست است اما چرا قانون باید این اجازه را به همسران دهد که در صورت لجبازی و دعوا با یکدیگر بتوانند همدیگر را اسیر و دریند کرده و ارزش های انسانی یکدیگر را نابود کنند؟

وقتی که قرار است مزد زحمتش را کسب کند به ناگه به دستور همسرش (بگویند اربابش) مجبور است در خاک وطنش اسیر گردد، در وطنی که قرار بود برای آن افتخار آفرینی کند...

چند وقت پیش بود که دوباره یک زن ورزشکار به علت عدم اجازه همسرش نتوانست به اردوی تیم ملی به خارج از کشور برود و این سوال پیش آمد که آیا زنان، همسر و همراه مردان هستند یا اسیر و برده ی آن ها؟

به این فکر کنید یک زن سال ها تلاش می کند، زحمت می کشد تا در جامعه ای که هر کاری برای زنان عیب و تابو است بتواند در ورزش به مقامی بالا در تیم ملی برسد (آن هم ورزشی که حتی مسئولین زنش با قدرت گرفتن زنان مخالف هستند، می گویند که فلان ورزش نباید برای زنان باشد و حتی ورزش را جنسیت زده می کنند)، وقتی که قرار است مزد زحمتش را کسب کند به ناگه به دستور همسرش (بگویند اربابش) مجبور است در خاک وطنش اسیر گردد، در وطنی که قرار بود برای آن افتخار آفرینی کند...

شاید مشکلی بین زن و شوهر بوده است، دخالت نکنید!

قانون شرع است!

قانون باید مدافع حقوق انسان ها و حافظ امنیت کاری، اجتماعی و انسانی باشد اما در این موارد کاملاً برعکس عمل می کنند به صرف اینکه این قوانین



شرع هستند اما مگر مهریه قانون شرع نیست شرع نیست؟ پس چطور بعد از دیدن نتایج بد آن، امروزه طبق قانون برایش هزاران محدودیت به وجود آمده است؟

تغییر و اصلاح شرع فقط برای آقایان مجاز است!

آنچه که مشخص است قانون فقط درمورد آقایان حاضر به تغییر و اصلاح است، در مورد بانوان به هیچ وجه حاضر به اندکی تقلیل و درک نیست، اصولاً توجیه قانون گذاران در این باره این است که این افکار فمینیست ها است و نباید وارد کشور شود اما مگر نابودی انسانیت و آینده گروه عظیمی از یک جامعه به صرف مقابله با یک گروه قانع کننده است؟

این اشتباهی است که همیشه در قسمت های مختلف کشور ما رخ می دهند، اینکه بخاطر آلوده نشدن به افکار بد یک گروه خاص، با هر چیز خوبی که حتی شبیه افکار آن هاست هم مخالفت می کنیم، اشتباهی که عامل عقب ماندگی جامعه به ویژه زنان جامعه ما گشته است.

کاش می شد بازنگری در عملکرد و قوانینمان بدون غرض ورزی با رعایت انصاف و حقوق کامل انسانی درباره زنان و مردانمان انجام گیرد.

ریحانه مرشدی | آموزش ابتدایی

کاش می شد بازنگری در عملکرد و قوانینمان بدون غرض ورزی با رعایت انصاف و حقوق کامل انسانی درباره زنان و مردانمان انجام گیرد.



ممنوع الخروجی سرمربی تیم ملی اسکی از سوی همسرش

سرطان پستان، غول پنهان

بالای ۵۰ سال دیده می شود ولی در کشور ما بیماران جوان تر هستند و در بسیاری از موارد به علت عدم آگاهی از علائم بیماری در مراحل پیشرفته تری مراجعه می کنند. هر چقدر سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسان تر و موفقیت آمیز تر است. به همین دلیل لازم است بانوان جهت حفظ سلامت خود، حقایقی را در مورد این بیماری بدانند.

دلایل ابتلا به سرطان پستان

مهم ترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می شوند عبارتند از: سابقه فامیلی ابتلا به سرطان پستان، به خصوص در مادر، خواهر یا دختر

سابقه سرطان پستان در خود فرد

سن اولین زایمان بیشتر از ۳۵ سال

نازایی

بلوغ زودرس

یائسگی دیررس

چاقی پس از یائسگی

مصرف زیاد چربی حیوانی در رژیم غذایی

سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه

برخی از بیماری های خوش خیم پستان بیماری در مراحل پیشرفته تری مراجعه می کنند. هر چقدر سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسان تر و موفقیت آمیز تر است. به همین دلیل لازم است بانوان جهت حفظ سلامت خود، حقایقی را در مورد این بیماری بدانند.

روش های شناسایی شده برای تشخیص زودرس سرطان سینه

روش های شناخته شده برای تشخیص زودرس سرطان سینه وجود دارد که عبارتند از:

خودآزمایی پستان و معاینه فیزیکی

معاینه پستان توسط پزشک

بررسی سابقه پزشکی

ماموگرافی

سونوگرافی

MRI

بیوپسی

علائم و نشانه های سرطان سینه

علائم و نشانه های سرطان سینه:

تغییر شکل در نوک سینه

دردی که تا بعد از عادت ماهانه بعدی از بین نمی رود

توده تازه ای که تا بعد از عادت ماهانه بعدی از بین نرود

ترشحات شفاف، قرمز، قهوه ای یا زرد از نوک یکی از سینه ها

قرمزی، تورم، خارش پوست، حساسیت در پوست یا جوش روی سینه که دلیلی برایش وجود ندارد

تورم یا توده در اطراف استخوان ترقوه یا زیر بازوها

توده سفت با گوشه های نا منظم

فرو رفتگی یا برگشت نوک سینه به داخل

بزرگ شدن یکی از سینه ها

فرو رفتگی در سطح سینه ها

ریحانه مرشدی | آموزش ابتدایی

توده ای قدیمی که بزرگ تر شده است

منبع: ماهنامه الکترونیکی سیب/ آذر ۹۹

بافت پوست به شکل پوست پرتقال در آمده باشد

کاهش وزن بی دلیل

بزرگ شدن توده های غدد لنفاوی زیر بغل

رگ قابل مشاهده روی سینه

داشتن یک یا چند مورد بیشتر از این علائم لزوما به این معنی نیست که به سرطان سینه مبتلا شده اید. برای مثال ترشح از نوک سینه می تواند ناشی از عفونت باشد.

در صورتی که هر یک از علائم نام برده شده را تجربه کردید برای معاینه و ارزیابی شرایط سلامتی تان به پزشک مراجعه کنید.



سرطان (سینه) چیست؟ پستان

سرطان پستان ناشی از رشد خارج از قاعده سلول های غیرطبیعی در پستان است. در هر دو نوع تومورهای خوش خیم و بدخیم، رشد سریع و زیاد سلول ها وجود دارد. روند زیاد شدن سلول ها در تومورهای خوش خیم در مرحله مشخصی متوقف می شود، در تومورهای بدخیم این رشد به صورت غیر قابل مهار ادامه می یابد تا حدی که در صورت عدم درمان، تمامی قسمت های بدن را تحت تأثیر قرار می دهد.

شایع ترین نوع سرطان پستان

شایع ترین نوع سرطان پستان، سرطان از منشاء مجاری شیری است و از آنجا که این نوع بافت بیشتر در یک چهارم بالایی و خارجی پستان وجود دارد، در حدود نیمی از سرطان های پستان در ربع فوقانی و خارجی آن یافت می شوند.

آمار ابتلا به سرطان پستان

سرطان پستان، شایعترین سرطانی است که خانم ها به آن مبتلا می شوند. در کشورهای غربی این بیماری بیشتر در سنین

کولت داولینگ در بالتیمور پرورش یافت و لیسانس خود را از کالج
ترینیتی در واشنگتن دی سی در سال 1958 دریافت کرد. داولینگ
هشت کتاب از جمله عقده سیندرا ، که کتابی پرفروش می باشد و به
23 زبان ترجمه شده است ، منتشر کرده است. او مقالاتی برای مجله
نیویورک تایمز ، نیویورک ، هارپرز و اسکوائر نوشته است. در سال
2004 داولینگ مدرک کارشناسی ارشد خود را در رشته خدمات اجتماعی
بالینی از دانشکده خدمات اجتماعی اسمیت گرفت. پس از آن وی در
انستیتوی روان‌رمانی در نیویورک روان‌کاوی را شروع کرد و در سال 2009
گواهی روان‌کاوی را دریافت نمود. وی به عنوان روان‌رمانگر خصوصی در
منهتن کار می کند و همچنان به نوشتن خود ادامه می دهد.